

Рудольф Загайнов

# Психология современного спорта высших достижений



---

МОСКВА 2012

ББК 88.4  
З-14

**Загайнов Р. М.**

З-14 Психология современного спорта высших достижений :  
Записки практического психолога спорта [Текст] / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 292 с.

ISBN 978-5-9718-0576-2

В книге на основе 40-летнего опыта работы в спорте высших достижений известный спортивный психолог затрагивает наиболее значимые и животрепещущие проблемы современного спорта – личности спортсмена-чемпиона и его окружения, психологической атмосферы, в которой он живет и действует. Кроме того, автор размышляет о личности и профессиональном мастерстве спортивного психолога; им впервые предпринята попытка составить профессиональную программу психолога. Даются фрагменты из личных дневников автора.

Для специалистов-психологов, тренеров, спортсменов, а также тех, кто входит в группу психологической поддержки.

**ББК 88.4**

ISBN 978-5-9718-0576-2

© Загайнов Р. М., 2012  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2012

---

# I

## РАЗДЕЛ

### ЛИЧНОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА-ЧЕМПИОНА

#### ■ *Введение* *(немаленькое, но необходимое)*

##### **Мой взгляд в недалекое прошлое**

«Современный» – что это значит? «Современный спорт» – что это значит? Чем он сегодня отличается от спорта вчерашнего, от несовременного?

Почему-то нелегко мне, прожившему в спорте всю свою жизнь, признать – он изменился и изменился решающим образом. И, главное, изменились люди, его представляющие, его населяющие. А я остался прежним, и этот мой самодиагноз, его верность в том, что эти изменения, эту наступившую «перестройку» в спорте я воспринимаю болезненно, не принимаю ее и никогда не приму.

Да, вижу других людей – по их поведению, отношению к себе и людям, по менталитету.

Но обвинять легко, это я понимаю. И в глубине души живет и сочувствие к ним, и понимание их всевозможных проблем, и в первую очередь проблемы их здоровья, отсутствия в их сознании и душе веры в завтрашний день, и суперпроблем в их личной жизни – я-то знаю: никто из них не живет спокойно.

Об этом подробнее. Современный спортсмен в отличие от людей «нормальных» живет совершенно иной жизнью, жизнью в ином измерении, можно сказать, живет в двух «жизнях», в двух мирах.

Это жизнь в своей семье и жизнь, скажем так, – «профессиональная», где он пребывает, повторяю – речь идет о спортсмене

высшей квалификации, о «спортсмене-чемпионе» (так и будем называть его в дальнейшем), большую часть своего времени, то есть жизни.

Что чувствует, что переживает он вдали от любимых людей, родного дома? Как борется он неделями, месяцами, годами с этими своими переживаниями, борется с самим собой? Обычному человеку даже представить это невозможно. Ведь жизнь спортсмена зависит от него самого, его побед, почти у всех – только от него и его побед, пожалуй – у всех. Он один за все отвечает – и за ту жизнь и за эту! И что поможет ему, а может быть, и спасет? Сегодня я как никогда уверен в собственной правоте моего ответа на этот вопрос – *спасет спортсмена его эгоизм*, назовем его «*здоровым эгоизмом*», спасающим конкретного человека, но не в ущерб другим, и потому – «здоровый».

Итак, «*эгоизм спасающий*», просящий всех нас о понимании, прощении. Понять и простить – вот что обязаны все мы проделать со своим внутренним миром. Им, нашим прекрасным ребятам, очень трудно живется, «трудно» – не то слово.

Не могу забыть одну сцену. Михаил Иванов, победивший на страшной пятидесятикилометровой дистанции на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити и сразу после финиша потерявший сознание. Он на массажном столе. Я подхожу, глажу его по голове и тихо спрашиваю:

– Мишенька, почему всегда такой печальный?

Не поднимая головы, он также тихо отвечает:

– Душа не поет.

Опекаю я более ста человек, и поет душа у единиц, в основном у молодых, не переживших пока еще и доли того, что предстоит пережить им в современном спорте высших достижений, что уготовано им их судьбой.

...Да, «*эгоизм спасающий*» – таким он и является на самом деле. Когда я услышал от трехкратного олимпийского чемпиона Александра Карелина: «Спорт – это высшая форма эгоизма», – помню, подумал, что это не более, чем красивое словосочетание. Но сегодня я с ним полностью согласен.

Они, мои любимые спортсмены, стали другими. Они не нуждаются в поздравлениях и не нуждаются в друзьях, не ищут их. *Они сознательно одиноки!* И, повторяю, осуждать их я не буду, не могу и не хочу.

Не их это решение – вот что понял я сегодня. Быть такими – это требование их судьбы, их личной для каждого судьбы! Потому что кроме побед, труб и барабанов еще есть та самая другая жизнь, и еще одна – «третья», их будущая жизнь, где тоже предстоит бороться за другие победы, и там тоже надо быть здоровым и сильным. И потому сегодня задача номер один – выжить! Выжить и спастись!

Спасаящий эгоизм... Теперь о другом эгоизме – эгоизме тренера. Кто у кого принял «эстафетную палочку эгоизма» сегодня установить вряд ли возможно, но то, что это произошло, – факт.

«Тренеров не стало», – все чаще слышу я в последние годы. Но номинально они же есть! Они находятся в зале, когда тренируются их спортсмены, они сопровождают их в поездках, они обнимают и целуют их после побед. Это то, что видно невооруженным глазом. А глазу вооруженному, как всегда, видно много больше. Тот же эгоизм тренера проявляется в самой обычной, рутинной, никому невидимой работе в тренировочном зале. Это прежде всего отсутствие эмоций в лице тренера, в его поведении, в жестикации – он выглядит равнодушным. Что угодно можно было наблюдать в работе и поведении тренеров прошлого – великих и невеликих – но не было одного – *равнодушия!* Создать в зале тренировочный ажиотаж было обязательной задачей тренера, когда всем становилась интересной сама тренировка, и исключительно интересным был сам тренер, от него в процессе тренировки можно было подпитаться энергией, эмоциями, интересом к процессу самой работы, к процессу совершенствования своего индивидуального мастерства.

К такой тренировке необходимо было готовиться! И тренер готовился, продумывал и писал конспект предстоящей тренировки, а рабочий план на месяц я видел в каждом тренировочном зале. И в этот зал спортсмен шел не к снарядам, не с узкой задачей выполнить «нагрузку», *он шел к тренеру*, к его творческой личности, и жить спортсмену, имея такого тренера, было и интересно, и красиво, хотя и непросто, поскольку такой тренер всегда был в своих требованиях максималистом, не прощая ничего, что могло помешать спортсмену на его пути к победе! Кем угодно мог быть этот тренер – диктатором, неврастеником, кем угодно, но он не был эгоистом! Он готов был отдавать и отдавал все – и свое время, и здоровье, и всю свою жизнь своим ученикам,

своему делу! Это было для него святым, а потом уже имела место его личная жизнь, карьера, всякие там блага.

И сказать я хочу вот еще о чем. Они – эти настоящие фанаты своего дела – были счастливыми людьми! И не вздумайте жалеть их! Стоило мне увидеть их даже издали, и улыбка сама появлялась на моем лице, словно шел я сумрачным днем, и вдруг выглянуло солнце, и его лучи сразу согрели меня. Константин Иванович Бесков, Владимир Петрович Кондрашин, Вячеслав Алексеевич Платонов, Станислав Алексеевич Жук и еще сто фамилий могу я назвать в знак благодарности за их внимание ко мне, к моей работе. Только сейчас в мои сегодняшние семьдесят с лишним лет я понял, как это нелегко – всегда выглядеть так, чтобы людей влекло к тебе и получить твою улыбку, и твою веру в хорошее, и твою не уменьшающуюся с годами любовь к жизни. Быть всегда таким это не менее, чем подвиг. «Жизнь – подвиг», – так я бы сказал о них, о моих учителях и моих психологах. Да, именно – психологах! Ведь они своим отношением ко мне оказывали мне реальную психологическую поддержку. А кто знает, без нее я мог и не состояться как психолог, не было бы в моем характере и в моей душе моей сегодняшней веры в себя и в мою науку – в практическую психологию, а ей я отдал и свою жизнь и себя. Спасибо вам всем, кто был со мной в мои трудные минуты, когда я на время терял уверенность в своем спортсмене и в свою способность помочь ему. Спасибо вам, что верили в меня. Только благодаря вам и вашей поддержке я не ушел из практической психологии, хотя порывался сделать это не раз. *Спасибо вам! Вы навсегда в моем сердце!*

...И снова – о грустном. Таких тренеров нет сегодня. Виновата ли жизнь или виной всему время – нет смысла, считаю я, искать виноватых. Виноват, так считаю я сегодня, каждый отдельный человек, каждый тренер, давно забывший, что такое – писать конспект предстоящей тренировки, и более того – писать план на месяц и даже – на год.

Если бы они – «сегодняшние» – всего лишь не писали конспекты! Многие, смело утверждаю – большинство, уже давно не проводят разминку перед основной частью тренировки, нет перед тренировкой необходимого, дисциплинирующего спортсменов построения, нет построения и в конце тренировки и нет

анализа, профессионального (!) анализа проделанной сегодня работы.

...Продолжаю о грустном (после Ванкувера не до веселья). А что же психология и психологи? Что можем сделать мы в такой атмосфере? Можем ли что-нибудь сделать?

Два известных положения: 1) психолог, конечно, нужен, но где его взять?

2) Психолог, конечно, нужен, но можно обойтись и без него.

И обходятся. Обходятся все хуже, что показал Ванкувер. Такими беспомощными наших спортсменов никогда не видел. И одинокими, а это читается в их лицах, в тех же интервью. Потеряна способность улыбнуться, а означает это одно – человек живет без психологической поддержки.

...Звонок, слова одного из моих любимых спортсменов, и я мчусь к нему через всю Москву. Есть время, и я готовлюсь к разговору с ним.

– Я больше не могу здесь! – повторял и повторял он, а я вспомнил Валерия Харламова, блистательного спортсмена и человека. Эти слова: «Я не могу здесь больше!» – были последними, которые произнес он перед тем, как в последний раз сел в свою машину.

...Мы в ресторане лицом к лицу.

– Что значит «Не могу здесь больше?» – спрашиваю я и продолжаю: ...до Олимпиады всего полгода, а ты хорош как никогда!

Он смотрит в одну точку, не сразу поднимает на меня глаза и, тщательно подбирая слова, отвечает:

– Боюсь, не хватит моральных сил. Опять обманули с фармакологией – дали какую-то ерунду. Сказали: нет финансирования. А как я буду месяц тренироваться в горах? Только гробить здоровье. Я устал от всего этого.

...Что происходит с нашими людьми, с нами со всеми? Почему все изменились и почему произошло это так быстро?

Вспоминаю. Гроссмейстер Лев Полугаевский (входил в пятерку лучших шахматистов мира) попросил о встрече. Только что он проиграл полуфинальный матч на первенство мира Анатолию Карпову и находился в стадии принятия жизненно определяюще-

го для него решения – уйти в нормальную человеческую жизнь или продолжать «большую гонку» своей спортивной жизни.

Я любовался им. В отличие от других шахматистов – атлет, полный сил. Собранность всего облика, а для меня – психолога – красота личности прежде всего в этом. Только в глазах я видел печаль и какую-то тяжесть, вероятно, еще не смытую временем суммарную усталость как след пережитого поражения.

Он говорил:

– Я совершил большую ошибку – много времени занимался шахматами в день партии, и в самой партии не хватало свежести, на третьем часу наплывала усталость. Не повторите моей ошибки.

В это время я помогал Виктору Корчному готовиться к финальному матчу с Карповым, и любой совет его бывшего соперника был особенно ценным.

Он замолкал, уходил в себя и повторял:

– Но какой талант! Какой талант! Вам будет очень трудно.

Но я не соглашался с ним, противился любой высокой оценке шансов соперника. Так я устроен и сейчас, после сорока лет работы в большом спорте остаюсь таким же, поскольку знаю и верю – моему спортсмену как воздух нужна и более того – необходима моя абсолютная вера в него и в нашу победу. На эту мою веру опирается его вера в себя и еще – его воля. Ей – воле – тоже необходима вера в него, вера хотя бы одного человека, но вера искренняя и абсолютная. Так устроен человек, устроены все мы. Один в поле не воин – сегодня это закон, я думаю – не только в спорте.

...Мы стали прощаться.

«Не спешите принимать решение, – советовал я ему, – бросить всегда успеете. Это не мои слова. Их говорил после каждой победной Олимпиады Ирине Родниной ее тренер Станислав Алексеевич Жук. И она оставалась и побеждала снова. Только одно обязательное условие – ни в коем случае не ослабляйте требований к себе. Стоит прекратить ту же зарядку по утрам или заполнение дневника перед сном и будет спад результатов. И дело не в зарядке и не в дневнике, а в тренировке воли и вашей личности в целом. В “волевом корсете” спортсмен должен быть двадцать четыре часа в сутки. Такова наша судьба».



– Этот закон я знаю, – было его последней фразой, – развал личности – процесс мгновенный.

Как жаль – больше мы не виделись и не поработали вместе. Но его последние слова о развале личности вспоминал я часто, а после Ванкувера вспомнил в очередной раз. Мне как психологу очень хотелось докопаться до истины. И я смотрел в прошлое.

...Солт-Лейк-Сити – моя звездная Олимпиада. Алексей Ягудин, Марина Анисина, Ирина Слуцкая – их я опекал персонально, и хоккейная сборная, куда после победы Ягудина был приглашен Вячеславом Фетисовым.

Но дело не только в моих частных достижениях. Дело еще в атмосфере поддержки, дружбы, вдохновения, патриотизма, что читалось в лицах наших спортсменов и тех, кто с ними работал.

Помню, Олег Твердовский на вопрос журналистов ответил:

– Я был поражен той потрясающей психологической атмосферой, царившей в Олимпийской деревне и в нашей команде.

Эту атмосферу ощущал и я – психолог, и это очень помогло мне в моей работе, давало силы, вооружало оптимизмом. А в этом и я очень нуждался.

...И вот прошло всего два года, и на Олимпиаде 2004 года в Афинах ничего этого – ни дружбы, ни поддержки – не было. Мы не понимали, что с нами происходит. Ко мне подходили и тренеры, и взрослые спортсмены, и мы вместе искали ответ на этот вопрос. Олимпийский чемпион Александр Москаленко в своем послеолимпийском интервью так и сказал:

– У меня было ощущение, что я живу не среди друзей. Со мной люди в нашей форме даже не здоровались.

А у меня были свои причины удивляться.

– Как прошел день? – спросил я у известного фехтовальщика и получил вот такой ответ: «К. проиграл, так что день неплохой».

И он не шутил. Помню, до позднего вечера «носил» я в себе эти слова, а слышал их впервые за свою долгую жизнь в спорте.

И еще пример. Ко мне обратилась тренер Иры Федотовой с просьбой помочь. Мы начали работать, но расспрашивать Иру, всегда печальную почему-то, о ее личной жизни я не решался, считая, что пока не получил на полную откровенность морально-

го права, еще не завоевал ее человеческого доверия. И спросил ее тренера:

– А что у Ирочки с личной жизнью?

– А я в это не лезу, это не мое дело.

И этот ответ носил я в своей душе долго, да и сегодня не могу забыть. Эти слова произнес личный тренер, а раньше тренер был вторым отцом или старшим товарищем, другом, всегда – близким человеком.

И еще одно воспоминание. Олимпиада 2006 года. Мы возвращались из Австрии, с одного из последних учебно-тренировочных сборов нашей команды лыжников. В самолете я сидел рядом с прекрасным молодым человеком по имени Роман. Два часа полета он рассказывал мне о своей любимой девушке Оленьке, к которой помчится сразу после приземления.

И вот во время разминки я решил обострить его мотивацию. Подошел, положил руки на его плечи и спросил:

– Ну что, Рома, кому посвятим мы сегодня твою победу?

Он ответил (не думая и секунды):

– Как кому? Себе!

– Подожди, как себе? А Оленьке?

– Нет, Рудольф Максимович, только себе! Я себя люблю!

И этот ответ и потряс и опечалил меня. Неужели так быстро изменились в нашей стране люди? И почему я – психолог – хожу среди своих по-прежнему любимых спортсменов и удивляюсь.

– Почему не уследил? – спрашивал я себя, обвинял себя. И не искал оправданий, в прощении самого себя не нуждался. Обсуждал эту проблему с друзьями и опять слышал:

– Виновато время.

Но не хотел соглашаться с этим. Не уследил (!), а процесс развала личности – процесс мгновенный, прав мастер шахматной игры. А обязан был уследить – не за всеми, конечно, но за теми, кого опекал и с кем дружил, уследить был обязан, – говорю себе я сегодня.

После Олимпиады в Солт-Лейк-Сити от многих серьезных людей я слышал: мол, спортсмены – часть нации, и их проблемы – проблемы всего нашего народа, проблемы страны.

Но у меня своя точка зрения на этот счет.

– Я работаю, – отвечал я этим умным людям, – не со всей нацией, а с конкретными людьми, и эти люди всегда были на высоте и в тяжелые для страны времена. В том же Лиллехаммере, когда у команды не было известных атрибутов единства – флага и гимна, – тем не менее люди находили в себе силы, а главное – стремление к объединению, и были единым целым, одной спортивной семьей и победили!

В чем же дело? Кто виноват и что делать? – наши вечные вопросы. Своей книгой я не берусь на них ответить. Ставлю другую задачу – как помочь спортсмену, а он все больше нуждается в нашей помощи. Наш спортсмен все более одинок – это очевидно сегодня, и сам он без всесторонней поддержки от разного рода специалистов, без психологической поддержки любимых людей, и Родины в том числе, победить не сможет. У него на это не хватит тех самых моральных сил.

И поможет ли ему его личный эгоизм? Он выбрал этот путь, поскольку мы – его «слепые поводыри слепых», как сказано о нас в Библии, не предложили ему, им – нашим ученикам и опекаемым людям – ничего другого. «Все виноваты во всем», – писал Федор Михайлович Достоевский.

Наступило другое время, и, вероятно, бороться с ним, с этим временем и со всем тем, что оно принесло, не хватит сил ни у меня, ни у моих единомышленников. Я надеюсь на одно: наши замечательные люди спорта – и спортсмены, и тренеры – переболеют этой болезнью и снова станут теми же, кем были раньше, и не будут думать только о себе, и не будут радоваться поражению товарищей по команде. А посвящать свои победы снова будут не себе, а тем, кто помог им эти победы одержать! Я верю – это время придет!

Своей книгой я хотел бы пусть частично внести свою возможную лепту в решение этой важнейшей сегодня задачи – найти иной, новый путь к победе на олимпийском уровне. Прежний, пусть многократно апробированный путь, вероятно, сегодня не годится, исчерпал себя.

Иным как личность должен стать новый спортсмен-чемпион, и в одной из глав книги я поставил задачу по-иному раскрыть его личность и сформировать совсем иные личностные качества, без наличия и воспитания которых путь к победе сегодня невозможен.

А в дальнейших главах показано, как мы, все те, кто рядом со спортсменом на этом его каторжно трудном пути, можем, должны и обязаны реально и максимально эффективно помочь ему в его становлении, в формировании тех лучших качеств его личности, которые обеспечат самую большую победу. А сегодня эта победа, победа нашего спорта всем нам крайне нужна. Мы же привыкли гордиться нашими спортсменами, их подвигами. Вернуть время этих побед – долг всех нас – людей спорта! Мы должны снова объединиться и быть одной семьей. Придется взяться за руки. Другого не дано.

## ■ Глава 1

### *Методы изучения личности спортсмена-чемпиона*

Данную главу хотелось бы начать с обсуждения принципиального вопроса, объясняющего всю сложность практического применения каких-либо методов, направленных на изучение отдельно взятой личности, имеющей выраженный социальный статус (в спорте это спортсмен высшей квалификации).

Сложность вопроса в том, что личность, известная многим, как правило, «закрыта» для других людей. В спорте причиной такой закрытости является нежелание спортсмена распространять информацию о себе, своей спортивной форме, личной жизни и т.п. в силу того, что его постоянно изучают спортсмены-конкуренты, их тренеры, журналисты, научные работники, обычные любители спорта. В связи с этим спортсмен особенно опасается научных работников, скрыть от которых объективную информацию обычно удастся труднее, чем от других. Поэтому проблему исследования личности «большого» спортсмена следует определить как одну из сложных и актуальных в современной науке.

С первых шагов в своей исследовательской работе автор столкнулся с проблемой получения достоверной и достаточно полной информации о личности спортсмена высшей квалификации.

Тем более что наиболее распространенные личностные тесты, такие, как тесты Айзенка, Кэттелла, Роршаха, традиционные

проективные тесты, ТАТ и другие недостаточно информативны. Ценность получаемой информации с помощью данных методик была относительной, что усугублялось такими их характеристиками, как громоздкость (большое число вопросов, длительность выполнения теста по времени) и отсутствие у спортсмена интереса к содержанию тестов.

Накапливаемый опыт исследовательской работы все более убеждал в том, что предлагаемые спортсмену тесты должны быть не только интересны для него, но и лично значимы. Только в этом случае они способны решать задачи психолого-педагогического воздействия на его личность. Для решения этой задачи содержание теста должно касаться его внутреннего мира, сферы значимых переживаний, личной биографии (прошлого, настоящего и будущего), то есть всего того, что не может оставить человека равнодушным в процессе тестирования.

Другим обязательным условием получения достоверной и как можно более полной информации о спортсмене является его доверие к личности исследователя, уверенности в том, что информация останется закрытой для других людей.

В связи с этим предлагаемые ниже методики могут быть максимально эффективны в том случае, если экспериментатором предварительно решена задача завоевания доверия спортсмена.

И третьим условием следует считать практическую полезность каждого предлагаемого спортсмену теста и, что не менее важно, – понимание этой полезности самим спортсменом. Для решения этой задачи тест должен *воздействовать* на личность спортсмена таким образом, чтобы в процессе тестирования решались также значимые для его личности и состояния задачи, как например:

- оптимизация мотивации тренировочной и соревновательной деятельности;
- решение конкретных практических задач, например катартическое облегчение (освобождение от отрицательных эмоций, снятие напряжения) и т.п.

В результате многолетнего опыта исследовательской работы нами были отобраны и модифицированы конкретные методики, которые зарекомендовали себя как наиболее адекватные решаемым в практической работе со спортсменом задачам.

Методики рассмотрены в последовательности – по значимости полученных каждой из них результатов.

## Клинико-биографический метод

*Биографический метод – собрание и анализ данных о жизненном пути человека как личности и субъекта деятельности.*

Б.Г. Ананьев (2, с. 310)

Метод использовался постоянно и широко и, на наш взгляд, должен занимать ведущее место в работе по изучению любой личности, а тем более такой, какой является личность «большого» спортсмена, выполняющего всегда значимую деятельность, зачастую в экстремальных условиях.

Управление поведением спортсмена в настоящем невозможно без знания его прошлого опыта. А без знания его настоящего крайне сложно определить степень его готовности к будущему.

Для сбора биографических данных о прошлом, настоящем и будущем спортсмена использовались различные виды стандартизированного интервью по специально разработанной программе, включающей различные наборы основных и уточняющих открытых вопросов. Это позволяет не только получать достоверную информацию, но и в ходе совместного обсуждения вносить своевременные коррективы и осуществлять управляющее воздействие, т.е. в единстве решается комплекс задач, таких, как изучение основных характеристик проблемной ситуации, причин, ее вызвавших, а также – способы ее преодоления.

Среди множества анкет, применяемых в различных ситуациях жизни и деятельности спортсмена, наиболее информативной оказалась анкета, приведенная в табл. 1.

*Таблица 1*

Опросник о прошлом	Примечания
1. Каким осталось в памяти Ваше детство (счастливое, не очень счастливое, неудачное, тяжелое)? 2. Какие воспоминания и переживания детства остались в Вашей памяти навсегда? Придают ли они Вам дополнительную силу или наоборот – ослабляют Вас?	Цель первых двух вопросов – получить интегральную оценку детства (каким оно осталось в памяти человека), а также выяснить наличие в его памяти как преодоленных, так и непреодоленных кризисных ситуаций. Знание преодоленных кризисных ситуаций в прошлом позволит

Опросник о прошлом	Примечания
<p>3. Память о каких людях осталась для Вас святой?</p> <p>4. Остались ли в Вашей памяти люди, которым и сейчас Вы хотели бы доказать свою правоту?</p> <p>5. Каким остался в Вашей памяти первый тренер? Какой стиль руководства предпочитал он: демократический или императивный (диктаторский)?</p> <p>6. Как Вы переживали первые поражения в соревнованиях? Кто помогал Вам пережить эти поражения в спорте и другие неудачи в жизни?</p> <p>7. К чему стремились в детстве и что было для Вас особенно значимым?</p>	<p>напомнить о них при подготовке к их преодолению в настоящем и тем самым поднять самооценку и уверенность спортсмена.</p> <p>А знание непреодоленных кризисных ситуаций (как и факта трудного детства) позволит в процессе реконструкции личности спортсмена изменить оценку прошлого, найдя в нем конструктивное начало (например, объяснив, внушив спортсмену, что благодаря трудному детству у него сформировался сильный характер и т.п.).</p> <p>Знание таких людей дает возможность воздействовать на мотивационную сферу спортсмена, помогая ему сформировать конкретный мотив к выступлению в соревнованиях (например: посвятить свое выступление памяти конкретного человека (вопрос № 3) или мотив «доказать» (вопрос № 4).</p> <p>Данная информация позволяла диагностировать направление формирования характера спортсмена, что во многом определяется тем стилем управления, которого придерживается первый тренер.</p> <p>Как известно, в юном возрасте как наиболее кризисные переживаются ситуации после поражения, которые, как правило, запоминаются спортсменом навсегда.</p> <p>Знание того, как спортсмен преодолевал свои первые кризисные ситуации в деятельности, позволяет судить о степени значимости связанных с этим преодолением переживаний.</p> <p>Также при обсуждении данного вопроса психолог имеет возможность зафиксировать первоначальный опыт преодоления кризисных ситуаций.</p> <p>Для диагностики истоков общей активности данного субъекта.</p>

Опросник о настоящем	Примечания
1. Что сегодня может вызвать сильные переживания?	Наличие данной информации позволяет создать картину настоящего через значимые переживания, «привязанные» к настоящему.
2. Чего я не смог забыть из своего прошлого?	Данная информация позволит дополнить картину настоящего через значимые переживания, «привязанные» к прошлому. Практически важно знать те следы прошлого, которые могут оживать в настоящем, в частности – в кризисных ситуациях, тем самым затрудняя их преодоление.
3. Что Вас тяготит, тревожит, беспокоит? Чего опасаетесь? Какая проблема для Вас сейчас самая главная?	Данная информация позволит определить основные источники возможных кризисных ситуаций для данного человека.
4. Что Вы делаете неправильно?	Для определения пути данного человека к кризисным ситуациям.
5. Какое поведение не приведет Вас к кризисным ситуациям?	Для определения того, насколько представляет спортсмен модель своего оптимального поведения.
6. Ради чего я занимаюсь спортом и хочу добиться успеха?	Для получения информации о главных мотивах основной деятельности спортсмена.
7. Кто из людей будет особенно рад Вашей победе? Кому бы Вы хотели посвятить свое самое ответственное соревнование и победу в нем?	Для получения информации о людях, составляющих группу психологической поддержки спортсмена и занимающих ведущее положение в его ценностной ориентации.
8. Есть ли в числе людей, с которыми Вы общаетесь и с кем Вас сталкивает жизнь, такие, которым Вы очень хотите доказать свою правоту, силу, свое право на успех?	С целью знать людей, которые могут сыграть негативную роль (роль помех) в процессе преодоления спортсменом кризисных ситуаций.



Опросник о будущем	Примечания
<p>1. Каким Вы представляете себе свое будущее:  а) реальное;  б) эталонное (желаемое).</p>	<p>С целью знать эталонный (субъективный) образ будущего, на который в своем воображении ориентируется спортсмен и на который желательно его ориентировать в процессе целенаправленных бесед и психолого-педагогических воздействий. Расхождение реального и желаемого будущего является косвенным показателем предполагаемого диапазона преодоления («зоны преодоления»).</p>
<p>2. Какие задачи (подцели) Вам предстоит решать для достижения главных жизненных целей? Какие помехи и трудности могут возникнуть на этом пути?</p>	<p>С целью прогнозировать возможные в будущем кризисные ситуации, к преодолению которых человек должен готовиться заранее.</p>
<p>3. Какие деловые и человеческие качества Вам следует воспитать у себя ради будущего жизненного успеха?</p>	<p>С целью установить, каких, по мнению спортсмена, качеств не хватает ему для стабильного и успешного преодоления будущих кризисных ситуаций.</p>
<p>4. Кто и что может реально помочь Вам в достижении цели и преодолении возможных кризисных ситуаций?</p>	<p>С целью установить, на кого из членов своей группы психологической поддержки спортсмен реально рассчитывает? А также – какие дополнительные факторы (например, условия, в которых проходят соревнования) спортсмен расценивает как способствующие его успеху.</p>
<p>5. Кто и что может помешать Вам в достижении цели и преодолении возможных кризисных ситуаций?</p>	<p>С целью установления тех помех, которые, по мнению спортсмена, стоят на его пути и могут способствовать возникновению кризисных ситуаций в его будущей жизни.</p>

Касательно вышеописанных опросников необходимо заметить, что в данных трех разделах (о прошлом, настоящем и будущем) реализуется принцип развития (процессуальный подход), ориентированный на фиксацию значимых переживаний и их следов в жизнедеятельности спортсмена. Это имеет принципиальное значение! В этом случае предоставляется возможность проследить, как появляются те или иные кризисные ситуации и связанные с ними значимые переживания, в какой мере они проявляются в настоящем и какова возможность их влияния на будущее.

Если совместить содержание вопросов, развернутых во времени, то получится своеобразная матрица диагностики личностного потенциала преодоления. Располагая полученной информацией, можно строить практическую коррекционную и формирующую работу. Иными словами, в работе со спортсменом практический психолог опирается на его личный опыт преодоления (непреодоления) кризисных ситуаций.

В качестве дополнения к матрице диагностики личностного потенциала преодоления кризисных ситуаций выяснялся опыт реального преодоления на протяжении всего жизненного цикла спортсмена, а также за последний год его тренировочной и соревновательной деятельности. Использовался опросник, приведенный в табл. 2.

Кроме того, каждое значимое соревнование подвергалось срочному совместному анализу, в ходе которого выяснялось следующее:

1. Что мешало Вам в день соревнования?
2. Какие помехи были преодолены и как?
3. Какие помехи не были преодолены и почему?
4. Какие переживания остались как «след» от прошедшего соревнования?

**Примечание:** практика показала, что такой экспресс-анализ играл исключительно положительную практическую роль в процессе регуляции спортсменом своих свежих значимых переживаний. В частности, проводя такой анализ, спортсмен быстрее успокаивался, прекращал излишнюю самокритику и «самокопание», что было практически важно в том случае, если на другой день спортсмена ждал очередной старт и новый соперник.

**Пример опросника по выяснению опыта реального преодоления кризисных ситуаций**

Вопросы	Примечания
Сколько кризисов Вы пережили за свою жизнь?	Имеются в виду все кризисы: и в жизни, и в деятельности
Сколько из них успешно преодолели и как Вам удалось?	Для изучения личного опыта данного спортсмена в преодолении кризисных ситуаций
Сколько кризисов не удалось преодолеть и почему?	Для изучения личного опыта данного спортсмена в непреодолении кризисных ситуаций
Сколько кризисов было пережито за последний год? Сколько из них преодолено и не преодолено?	С целью знать «следы» самых свежих кризисов и определить степень психического утомления спортсмена (данная информация чрезвычайно важна для тренера, планирующего тренировочные и соревновательные нагрузки)

Регулярное исследование методом совместного обсуждения всех пережитых спортсменом кризисных ситуаций в прошлом и настоящем давало возможность выделить те из них, которые спортсмен так и не смог забыть. В этом случае психолого-педагогические воздействия должны быть направлены на снижение (трансформацию) значимости переживаний спортсмена, связанных с данным незабываемым фактом его биографии.

Процесс диагностической беседы с использованием подобных вопросов имел следующую особенность: спортсмен в отличие от заполнения анкет предпочитал совместную форму работы с психологом (особенно в том случае, когда с ним был установлен доверительный контакт). Поиск ответа на каждый вопрос фактически превращался в обсуждение всей жизни спортсмена и почти всегда носил конструктивный характер ввиду того, что спортсмену было приятно вспомнить преодолённые кризисные ситуации, решённые проблемы, победы в своей основной деятельности; и легче было совместно (в условиях психологической поддержки, которая заключалась в благожелательном отношении психолога к спортсмену, в умении его выслушать, в сопереживании каждого вопроса и ответа) проанализировать непреодоленные кризисные ситуации, нерешённые проблемы, поражения и с помощью

психолога найти те причины, которые лежали в основе неудач (именно в поиске истинной причины неудачи заключается, на наш взгляд, конструктивность).

Как показал опыт использования клинико-биографического метода, процесс решения задач и проблем, преодоление кризисных ситуаций всегда связаны с возникновением у спортсмена тех или иных значимых переживаний, практическая важность которых ранее нами недооценивалась. Но в дальнейшем, когда практика использования дневников значимых переживаний показала необходимость рассмотрения данной проблемы в числе основных задач исследования, мы дополнительно использовали специальный опросник, состоящий из следующих вопросов:

1. Назовите основные значимые переживания, которые сопутствуют Вашей жизнедеятельности.

2. Какие значимые переживания, на Ваш взгляд, являются типичными для спортсмена-чемпиона?

3. Какие значимые переживания являются типичными для основных кризисных ситуаций «большого» спорта?

4. Какими средствами Вы пользуетесь для преодоления (трансформации) значимых переживаний в различных кризисных ситуациях?

Информация, полученная посредством клинико-биографического метода, после специальной обработки вносилась в разработанное нами «досье», детальное описание которого будет приведено ниже.

### **Дневник значимых переживаний спортсмена**

Данный метод был разработан автором (5) и мыслился вначале как один из вспомогательных, но в процессе его применения, показавшего его высокую эффективность, постепенно стал фактически основным. Суть метода заключается в том, что спортсмену предлагается в период подготовки к ответственным соревнованиям и в период их проведения (т.е. тогда, когда спортсмен наиболее часто оказывается в кризисных ситуациях) фиксировать в дневнике все свои значимые переживания.

Необходимо отметить, что практический смысл предложение спортсмену данного метода имеет не на начальном этапе взаимоотношений психолога и спортсмена, а позже, когда *завое-*

вано доверие спортсмена. В противном случае он никогда не согласится «раскрыться» и рассказать о своих значимых переживаниях, которые зачастую остаются тайной даже для личного тренера.

В том случае, если задача завоевания доверия спортсмена успешно решена и он поделился с психологом своими значимыми переживаниями, включается в работу метод корректировки дневника спортсмена, суть которого в том, что психолог после ознакомления с дневником предлагает спортсмену свой анализ всех его значимых переживаний, поведения и деятельности спортсмена в прошедших соревнованиях, оценивает различные психологические нюансы его деятельности, такие, как мотивация, помехоустойчивость, саморегуляция и т.д.

Первая ответная запись психолога, ее качество подчас имеют решающее значение для последующих деловых и человеческих взаимоотношений в системе психолог – спортсмен. Если спортсмен, ознакомившись с корректирующими записями психолога, почувствует и поймет, что его значимые переживания являются столь же значимыми для психолога, то его доверие будет окончательно завоевано и в последующих записях он будет делиться с психологом все большим числом своих значимых переживаний, причем касающихся не только его основной деятельности, но и всевозможных аспектов личной жизни. В этом случае можно говорить, что спортсмен включает психолога в число своих болельщиков и верных друзей, которые составляют его личную «группу психологической поддержки», являющейся составной частью ценностной ориентации данного человека. Психолог получает возможность воздействовать на внутренний мир спортсмена, осуществляя таким образом «глубинное» (термин Ш.А. Амонашвили) управление и воспитание.

Необходимо также отметить еще одно практическое значение данного метода, заключающееся в том, что, находясь вдали от психолога (что бывает в силу специфики спорта достаточно часто), спортсмен имеет возможность перечитать его корректирующие записи и провести самостоятельно коррекцию своего состояния, поведения и настроения. В этом случае можно говорить о заочной форме психолого-педагогических воздействий психолога на своего подопечного.

## Доверительная беседа

Беседа является широко распространенным психологическим методом, однако чаще всего применяется в качестве дополнительного, вспомогательного.

Б.Г. Ананьев так и говорил: «В современных условиях беседа представляет собой дополнение к экспериментальным методам или, что особенно характерно для генетической и патологической психологии, вариант естественного эксперимента, воспроизводящего определенную ситуацию общения и взаимной информации» (2, с. 308).

Особое внимание среди дополнительных методов уделяя беседе С.Л. Рубинштейн, который использовал ее в различных модификациях, таких, как психоаналитическая беседа Фрейда, так называемая клиническая беседа в генетической психологии Пиаже, психолого-педагогическая беседа (7).

Мы же в своей практической деятельности рассматриваем его как основной и один из наиболее практически значимых, так как при умелом владении методом доверительной беседы возможно решение целого ряда задач, таких, как сбор информации о спортсмене, успокоение спортсмена, завоевание и укрепление его доверия, проведение конструктивного анализа возникшей кризисной ситуации, срочной регуляции (в процессе беседы) психического состояния спортсмена (в частности – трансформации значимых переживаний).

Важное практическое значение имело применение данного метода в период подготовки спортсмена к деятельности в условиях кризисной ситуации (например, накануне соревнований), когда умело проведенная беседа решала сразу две важнейшие практические задачи:

– уточнение индивидуальной картины психического состояния спортсмена (с целью подбора соответствующих средств его регуляции);

– формирование таких параметров психического состояния, как уверенность, мотивация, готовность к полной отдаче и др.

Отдельное место в нашей практической работе занимал «метод вечерней беседы», который был разработан автором и впервые апробирован в 1969 г. (3). Такая беседа проводилась в самом конце дня во время вечернего обхода, когда спортсмен готовился ко сну. Психолог предлагал спортсмену обсудить про-

шедший день и оценить его. Таким образом, психолог был последним, кого в этот день видел спортсмен и от кого он слышал: «Спокойной ночи!» В таком визите к его постели спортсмен видел внимание и заботу. Фактически в этом случае удавалось создавать модель того внимания к человеку, к которому он привык дома. Применение данного метода позволило значительно быстрее завоевать доверие спортсмена, который испытывал своего рода потребность в очередной беседе с психологом, в обсуждении своих значимых переживаний прошедшего дня.

Как показал опыт использования «метода вечерней беседы», в случае успешного ее проведения психолог может одновременно решать сразу несколько исключительно важных практических задач, таких, как успокоить спортсмена, поднять его настроение, помочь уснуть, составить план завтрашнего дня, трансформировать отдельные значимые переживания в незначимые, получить ценную информацию для тренеров, которая позволит улучшить качество тренировочного процесса и психологический климат в коллективе.

Данный метод наряду с методом дневника значимых переживаний спортсмена зарекомендовал себя как наиболее продуктивный с точки зрения оказания на спортсмена психолого-педагогических воздействий с целью его подготовки к преодолению кризисных ситуаций.

### **Наблюдение**

Как метод педагогического исследования известен с 20-х годов прошлого столетия (Басов М.Я.). Б.Г. Ананьев считал наблюдение основным методом научного аппарата психологии (2, с. 290). В нашей работе использовался постоянно во всех ситуациях жизни и деятельности спортсмена, дополняя информацию, полученную при помощи других методов. Особенно продуктивен данный метод в кризисных ситуациях, когда использование других методов (особенно инструментальных) практически невозможно в силу негативного к ним отношения со стороны объекта исследования.

В процессе накопления опыта мы отработали набор внешне наблюдаемых признаков, позволяющих судить о сиюминутном состоянии человека и его изменениях. Объектами наблюдения были: мимика, пантомимика, действия, поведение в быту, обще-

ние (более подробно детали использования данного метода изложены в наших публикациях (3, 4), а в одной из монографий (5) мы предложили схему наблюдения и перечень признаков ранних симптомов неуверенности спортсмена, своевременное обнаружение которых имеет исключительное практическое значение).

Необходимо отметить, что в некоторых ситуациях психолог не имел возможности быть рядом со спортсменом и наблюдать за ним.

В этом случае наблюдение осуществляли специально подготовленные психологом «практические психологи» из числа других спортсменов, тренеров или друзей, в частности те, кто имел возможность быть рядом со спортсменом и общаться с ним в обычных жизненных ситуациях в спортивной раздевалке, в бане, за обеденным столом, во время массажа, в кинотеатре, в компании, в семье.

Кроме вышеуказанных методов в практической работе широко применялись разработанные нами различные варианты группового тестирования, апробированные и практически оправдавшие себя в коллективных видах спортивной деятельности. Применялись специальные матрицы, которые заполняли сами спортсмены, оценивающие по пятибалльной системе такие показатели своего предсоревновательного состояния, как: состояние здоровья, настроение, уверенность, уровень спортивной формы, взаимоотношения в команде, отношения с тренером. В результате психолог имел срочную информацию об уровне психической готовности к предстоящей игре каждого спортсмена и команды в целом, что давало возможность в оставшееся до игры время применять в случае необходимости различные практические средства регуляции состояния, настроения и поведения спортсмена. В первую очередь в обязательном порядке после группового тестирования применялся описанный ранее «метод доверительной беседы», в процессе применения которого уточнялась «картина» психического состояния каждого отдельного спортсмена.

### **Досье**

Полученная с помощью различных методов информация о спортсмене фиксировалась в специальном **досье**, которое регулярно пополнялось новой информацией о нем, в частно-



сти – о всех нюансах каждой очередной как преодоленной, так и непреодоленной им кризисной ситуации, а также связанными с ними значимыми переживаниями. На наш взгляд, такое личное досье может рассматриваться как самостоятельный метод изучения личности. А, как утверждал В.Н. Мясищев, полностью и всесторонне личность может быть изучена «только на основе всей истории жизни личности, поэтому история личности является основным методом и материалом для ее изучения» (6, с. 16).

Составленное нами личное досье спортсмена состоит из следующих разделов:

Таблица 3

№ п/п	Разделы	Примечания
1. 2. 3. 4.	Общие биографические данные. Главные жизненные цели. Жизненные планы. Подвиги.	Т.е. преодоленные кризисные ситуации, оставшиеся в памяти навсегда.
5.	Переживания.	То, что не удастся забыть: несчастные случаи, неудачи, потери, обиды, разочарования, непреодоленные кризисные ситуации, все то, что вспоминается против воли человека.
6.	Ценностная ориентация.	Основные ценности спортсмена (в порядке приоритетности), «накопленные» им за годы его жизни и на которые он ориентируется в своей мотивационной деятельности.
7.	Индивидуальные (отличительные) особенности личности спортсмена.	Что выделяет спортсмена из общей массы других и особенно ценится им.
8.	Условия («опоры») ситуативной уверенности спортсмена.	Что нужно сделать самому спортсмену, тренеру, психологу и другим его помощникам, чтобы сформировать оптимальный уровень уверенности спортсмена при подготовке к преодолению кризисной ситуации.

№ п/п	Разделы	Примечания
9.	Опыт преодоления кризисных ситуаций на протяжении всего жизненного пути спортсмена.	На основании обобщения информации из «протоколов» всех преодоленных и непреодоленных кризисных ситуаций, выписки из личных дневников спортсмена и психолога, копии их писем друг другу.

## ■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ 1

В данной главе автор предлагает те методики изучения личности спортсмена, которые зарекомендовали себя как наиболее информативные и, одновременно, доступные как для практических психологов, врачей, так и самих тренеров.

Специфической особенностью изложенных методов является их выраженная направленность на использование полученной информации с целью оперативного управления состоянием и поведением спортсмена, перестройки его внутреннего мира, системы ценностей, желательной трансформации значимых переживаний.

Данные методы подбирались и использовались в нашей работе не только с исследовательской целью. Само их направление и содержание несет в себе формирующее начало, является по своей сути психолого-педагогическим воздействием (!) и, в связи с этим, вызывает в процессе тестирования активную ответную реакцию спортсмена.

Это тем более важно, что, как правило, спортсмен высшей квалификации негативно относится к какому-либо тестированию, рассматривая его как дополнительную нагрузку и одновременно как попытку получить от него ту информацию, которую он старается скрыть от конкурентов и их тренеров.

В связи с этим всегда необходимо помнить, что позитивное отношение спортсмена к тестированию возможно в двух случаях:

- когда содержание предлагаемых тестов интересно спортсмену;
- если в результате тестирования спортсмен получает ценную информацию, например – об уровне своей готовности в данный момент.

Только при соблюдении данных условий метод решает задачу воздействия: улучшает настроение спортсмена, повышает его самооценку и уверенность, снимает влияние отрицательных эмоций и накопившуюся неудовлетворенность (катарсис) и т.д.

Если же сам тест не может заинтересовать спортсмена и, плюс к этому, является громоздким и утомительным, то будет вызывать негативное отношение и выполняться формально, не решая в этом случае задачи получения объективной информации.



## ЛИТЕРАТУРА К ГЛАВЕ 1

1. *Амонашвили Ш.А.* Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников. – М.: «Педагогика», 1984.
2. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. *Загайнов Р.М.* Исследование психических состояний, возникающих в связи со значимой деятельностью в спорте (Кандидатская диссертация). – Л., ЛГУ, 1972.
4. *Загайнов Р.М.* О некоторых особенностях запоминания и воспроизведения, не включенных в процесс значимой деятельности. Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. – Тбилиси, 1971. – С. 389–390.
5. *Загайнов Р.М.* Доверие души. Записки спортивного психолога. – М.: ФиС, 1986.
6. *Мясищев В.Н.* Проблемы личности в психологии и медицине. В кн.: Актуальные вопросы медицинской психологии. – Л.: Медицина, 1974. – С. 5–25.
7. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – М., 1940.

## ■ Глава 2

### ***К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона\****

В спортивной деятельности среди общего числа действующих спортсменов выделяется особая категория людей, отличающихся от всех других не только значительно более высокими результатами соревновательной деятельности, но и выраженными отличиями в личностном развитии.

---

\* Впервые опубликовано в журнале «Спортивный психолог», 2005 г., № 1(4).

Впервые определение «спортсмен-чемпион» было предложено американским спортивным психологом Р. Найдиффером (1979), но представленные им личностные характеристики членов экспериментальной группы по сути ничем не отличались от достаточно многочисленной в современном профессиональном спорте группы спортсменов высокой квалификации.

Автор, опираясь на собственный 40-летний опыт практической работы в качестве личного психолога с такими выдающимися спортсменами-чемпионами, как олимпийские чемпионы С. Бубка (легкая атлетика), А. Анпилогов (гандбол), В. Благидзе (борьба), А. Ягудин (фигурное катание), М. Опалев (гребля), чемпионы мира А. Карпов, Г. Каспаров, М. Чибурданидзе, Н. Гаприндашвили (шахматы), А. Фадеев (фигурное катание), Н. Дерюгин (баскетбол) и многими другими, со всей ответственностью утверждает, что представители этой элитной категории располагаются как бы над основной группой спортсменов, и их личностное описание, если пользоваться общепринятыми понятиями (мужество, смелость, умение настроиться и т.п.), крайне недостаточно. Особенности их поведения, реакций, саморегуляции (особенно в кризисных ситуациях) настолько своеобразны и индивидуальны, что необходим поиск специфических и нестандартных личностных характеристик.

### **«Непобедимость»**

Автор сознательно рассматривает данную характеристику автономно, вне комплекса личностных качеств спортсмена-чемпиона (см. ниже), так как она («непобедимость») представляется нам не столько самостоятельным качеством личности, сколько своего рода знаком качества личности, ее орнаментом, далеко не второстепенной составляющей ее имиджа.

Данную личностную характеристику мы предлагаем как ведущую в личности спортсмена-чемпиона. Именно несогласие с поражением, и, автор смело утверждает, боязнь поражения отличает личность спортсмена-чемпиона, делая его повседневную жизнь наполненной большим напряжением и тревогой. Спортсмен-чемпион практически не знает поражений годами и всегда переживает поражение как жизненную трагедию. Даже рядовое поражение в отдельной партии А. Карпов, Г. Каспаров, В. Корчной и другие переживают исключительно глубоко. И, как

правило, всю ночь после даже незначимой проигранной партии не способны успокоиться и вернуться в оптимальное состояние. Но (и в этом еще одно принципиальное отличие) именно истинное страдание в одной из своих форм (депрессия, истерика, выяснение отношений, поиск виновных и пр.) обеспечивает формирование к началу следующей партии максимально возможной мобилизации, обеспечивает известную жажду реванша. Так феникс возрождается из пепла.

«Непобедимость» бесспорно, на наш взгляд, можно считать качеством личности, подтверждением чего является то, что спортсмены-чемпионы ставят перед собой максимальные задачи и в жизни вне спорта, где, как правило, добиваются успеха.

Можно предположить, что такое личностное образование, как «непобедимость», формируется в первые годы участия в официальных соревнованиях, в которых (и в этом еще одно принципиальное отличие) будущие спортсмены-чемпионы практически всегда побеждают. Изучение биографий членов экспериментальной группы показало, что большинство из них прошли прямой путь (от победы к победе) к званию чемпиона мира или Олимпийских игр, что характеризует современный профессиональный спорт как деятельность, в которой путь к большой победе невозможен через поражения, всегда разрушающие такие важнейшие личностные характеристики, как самооценка и уверенность в себе, в своих возможностях. В частности, те, с кем автору приходилось и приходится работать и чьи биографии изучены досконально, проделали свой путь в категорию сильнейших в мире в кратчайший срок: С. Бубка стал чемпионом мира в 19 лет, Г. Каспаров – в 22 года, А. Карпов – в 23, В. Петренко – в 20, Н. Гаприндашвили – в 19, М. Чибурданидзе – в 17 и т.д.

Следует отметить, что такая формирующаяся в столь юные годы «непобедимость», как черта личности спортсмена-чемпиона, находит свое отражение в созревающем одновременно его внешнем «образе» (имидже), который оказывает на основную массу соперников сильное психологическое воздействие. В связи с этим правомерно говорить о психологическом преимуществе, которое имеет спортсмен-чемпион в ходе психологической борьбы («войны») с соперниками, всегда имеющей место, в частности, в исключительно значимой ситуации до начала боя, перед стартовым свистком судьбы. Не случайно соперники Бубки, Кар-

пова, Каспарова и других спортсменов-чемпионов нередко упрекают их в том, что они пользуются этим своим преимуществом в целях подавления воли соперника.

Вероятно, фактор магического воздействия отдельной личности на другую должен изучаться специально.

Что же лежит в основе (фундаменте) «непобедимости» как качества личности, что является главным источником, питающим ее? Ведь ранние победы играют лишь дополнительную, хотя и крайне практически важную роль, ускоряющую процесс формирования непобедимости как личностного образования. Изучение личных досье спортсменов-чемпионов, их прошлого (в частности, детства), их первых и всех последующих шагов в спорте, а также структуры личности каждого из них и взаимосвязей различных личностных характеристик показывает, что самым прямым образом «непобедимость» связана с мотивационной сферой. Характер мотивации спортсмена-чемпиона, его «абсолютная мотивированность», проявляющаяся еще в раннем возрасте, задолго до прихода в спорт (максимальное стремление к победе в любой детской игре, болезненное честолюбие, обостренная реакция на какое-либо подавление его личности, на критику, стремление к известности и популярности, признанию у окружающих его права на лидерство), вероятно, заложена в подсознании. И победа как мотив является для спортсменов-чемпионов достаточным на всю оставшуюся жизнь.

У основной же массы спортсменов механизмы мотивации действуют на уровне сознательной сферы, и практически всегда имеет место наличие потребности в ее возбуждении (оптимизации). Здесь у каждой личности свой выбранный и многократно апробированный путь: «спортсмена-человеконенавистника» (классификация автора, 1993) наполняет внутренней силой и ведет к победе злоба и ненависть к сопернику, к его тренеру, к стране, которую тот представляет; «спортсмена-артиста» вдохновляют все атрибуты публичности деятельности: сцена, зрители, телевидение, реклама; спортсмена, здорового духовно (в нашей классификации – «человека долга»), – любовь к тренеру, к близким и долг перед ними, преданность команде и Родине. А объединяет их всех одно – недостаточная (неабсолютная!) природная мотивация и, в связи с этим, необходимость почти

всегда прилагать немалые (а порой предельные) усилия, чтобы выйти на ринг, футбольное поле, шахматную сцену максимально наполненным духовно, а какого содержания будет мотивация – непринципиально (в этом моральная ущербность и опасность спорта как деятельности).

Именно в этом аспекте своей подготовки к бою сверходаренные (мотивационно) спортсмены-чемпионы имеют то решающее преимущество (своего рода – фору), которое позволяет им почти всегда побеждать и себя (в борьбе с собой перед боем, с той же усталостью и т.п.), а затем соперника.

Предоставим слово им самим.

*Джимми Коннорс* (на протяжении десятка лет сильнейший теннисист мира) на вопрос: «Сегодня, когда выходите на корт, Вы испытываете, как и в прежние годы, непреодолимое желание победить?», – ответил: «Разумеется. А какие могут быть на сей счет сомнения? Я был и остаюсь человеком, запрограммированным на победу во всем. А уж в теннисе тем более. И я в каждой встрече выкладываюсь полностью – иначе уже не могу. Только не подумайте, что я накручиваю себя специально перед игрой (то есть он не возбуждает сознательно свою мотивацию. – **Р.З.**), – я все делаю в свое удовольствие» (вот она – мотивация на уровне подсознания. – **Р.З.**) («Спорт-Экспресс», 10 марта, 1995).

*Юрий Власов* (олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира, непобедимый, кроме одного, последнего своего старта, штангист): «И что скрывать, именно победы связывают тебя со спортом. Ведь нет месяца, чтобы они не приснились. Чтобы весь день потом вспоминал, вспоминал...» (1972, с. 87).

*Айртон Сенна* (один из великих гонщиков в «Формуле-1») на вопрос: «Тогда, в детстве и юности, гоняясь на картах, какую цель изначально Вы ставили перед собой – просто участвовать в состязаниях или обязательно добиться победы?» – ответил: «Конечно, победа! И тогда, и потом – выступая в Европе в гонках “Формулы-Форд”, “Формулы-2000”, “Формулы-3”. Когда-то, разбирая до последнего винтика и вновь собирая мотор моего карта, готовя его к соревнованиям, я думал только о ней. Теперь, усаживаясь за руль “Макларена” и по традиции бормоча про себя строчки из “Отче наш”, мысленно я настраиваю себя

на борьбу за каждый метр сизого асфальта» («Спорт-Экспресс», 6 мая, 1991).

*Мика Хаккинен* (чемпион мира в «Формуле-1») на вопрос: «Отсутствие победы – это то единственное, что отравляет Вам жизнь?» – ответил: «Да, это то, что меня сильно задевает. Я хочу побеждать, и я буду побеждать!» («Спорт-Экспресс», 21 сентября, 1969).

*Мик Дуэн* (непобедимый мотогонщик, многократный чемпион мира) на вопрос: «Что означает для Вас звание чемпиона мира?» – ответил: «Почти все. Мотогонки – это моя жизнь. Быть чемпионом мира для меня – не просто носить титул лучшего гонщика, а нечто гораздо более значительное» («Спорт-Экспресс», 29 июня, 1995).

*Христо Стойчков* (футболист мирового уровня; игрок «Барселоны» и сборной Болгарии) на вопрос: «Останавливаться не собираетесь?» – ответил:

– Никогда! Я боец и сегодня люблю побеждать так же, как и вчера. Жажда победы придает смысл тому, что я делаю и на поле, и в жизни. Не деньги и не популярность – настоящее вознаграждение спортсмену, а победа!

– Она Ваш главный стимул?

– Да. Только стремление к победе позволяет мне постоянно совершенствоваться. Так было в молодости. Сегодня, как и тогда, футбол не только мое ремесло, но и страсть («Спорт-Экспресс», 14 января, 1995).

Из личных досье членов экспериментальной группы:

*Гарри Каспаров* (в течение последних 15 лет бессменный чемпион мира): «Перед решающими партиями в матчах с Карповым я просил у Бога помощи, соглашаясь на то, чтобы Он укоротил мне жизнь. На год за каждую победу. Тогда победа была важнее» (1988).

*Анатолий Карпов* (в течение 11 лет чемпион мира): «На уровне моих инстинктов, моего подсознания поражение и смерть очень близки по своей природе. А победа, наоборот, также близка к Жизни. Без победы жизнь ничего не стоит... для меня. Один я знаю, чего мне стоила потеря звания чемпиона мира. Хотя это ненормально – сейчас я осознал это. Это патологическая философия, но такова судьба таких, как я» (1992).



Вероятно, не будет преувеличением считать личность спортсмена-чемпиона по своей психологии близкой, а может быть, полностью идентичной личности самурая, для которого «одна-единственная ценность и страсть – победа, а поражение означает собственную смерть» (1991, с. 156).

Содержательно вполне дополняют характеристику личности спортсмена-чемпиона слова главного врача «Формулы-1» профессора Сида Уоткинса: «Гонщики “Формулы-1” похожи на летчиков боевых истребителей – они обладают суперкачествами и каждый день с азартом готовы рисковать жизнью. Они выросли с мыслью о том, что в любой момент могут угодить в смертельно опасную аварию» («Спорт-Экспресс», 6 мая, 2000).

Итак (и это снова принципиально), психологически полноценную (то есть полную ценностей) личность истинного бойца в спорте – спортсмена-чемпиона – мотивировать не надо. Такой спортсмен, и автор многократно убеждался в этом, освобождает своего психолога в работе с ним от решения данной задачи.

### **Воля**

Наблюдение за поведением спортсмена-чемпиона в боевых (соревновательных) условиях, в частности, в таких кризисных ситуациях, как предстартовая, или в затрудненных условиях соревнований (засушивание, враждебность зрителей), позволяет предполагать (вряд ли когда-нибудь это будет установлено научным исследованием), что воля в жизнедеятельности представителей данной категории человечества играет ведущую (направляющую к успеху) роль.

Создается впечатление, что воля связана (имеет «каналы связи») со всеми психологическими системами личности, участвующими в деятельности:

– с внутренним миром, где осуществляется процесс духовного наполнения (подпитки) личности;

– с мышлением, когда воля «руководит» мышлением, «принуждая» его принимать самое нужное (например: «умереть или выиграть») в интересах деятельности решение;

– с мотивацией, когда воля «руководит» поиском мотивации или средством ее оптимизации;

– с психофизиологическим состоянием, когда только воля позволяет преодолеть сверхустомление, найти, казалось бы, отсутствующие резервы и т.д.

«Если чего-то в день матча мне недостает, чаще всего – свежести, то я обеспечиваю это волей», – ответил в специальной анкете капитан сборной СССР и тбилисского «Динамо», заслуженный мастер спорта Александр Чивадзе (1984).

Еще в одном принципиально отличается спортсмен-чемпион от основной массы спортсменов, в том числе высококвалифицированных. Он всегда (будучи больным, травмированным, в условиях дефицита психологической поддержки и т.п.) успешно преодолевает такую кризисную ситуацию, как предстартовая, и выходит на старт в оптимально боевом состоянии. Мы многократно были свидетелями подлинного героизма спортсменов-чемпионов в условиях сверхзначимых стартов, когда они все свои моральные силы подчиняли известному «закону воли»: чем труднее, тем лучше!

Мы сознательно повторяемся: это принципиальное отличие, позволяющее определить данную категорию спортсменов как уникальную, познавшую некую тайну самопознания, самоорганизации, самоуправления, всего того, что составляет понятие самореализации (Е.И. Степанова, с. 276).

Данное заключение подтверждает своим известным высказыванием фактически непобедимый, четырехкратный чемпион Олимпийских игр Евгений Гришин: «У каждого чемпиона есть свой секрет, который помогает ему призвать на помощь весь мир в тот день, когда он бьет мировой рекорд» (1969, с. 283).

Обладание этим секретом, этой тайной (тайной для других) и отличает категорию индивидуальностей, это меньшинство от большинства. Многолетняя совместная работа с представителями данной категории спортсменов, сплошное наблюдение за их поведением и деятельностью позволяют предположить, что суть этого «секрета» – в наличии особого канала связи волевой сферы с внутренним миром человека, то есть с духовным содержанием (багажом) личности, с умением включать (в этом функция воли!) все имеющиеся (накопленные и воспитанные!) духовные силы в требуемой ситуации, сверхусилие, без которого сегодня чаще всего победа невозможна и которое обеспечивает решающее преимущество одного спортсмена над другим.

## **Суперкачества спортсмена-чемпиона (или видимая часть айсберга)**

Со стартовых шагов в профессии практического психолога автор искал ответ на вопросы о личности спортсмена-чемпиона, пытаясь установить (такой был выбран путь познания) не столько единичное, отличающее одну личность от другой, сколько, наоборот, общее, объединяющее уникальные личности в одну категорию и лежащее в основе их исключительности.

Деятельность всегда предъявляет личности свои условия, не соответствуя которым конкретная личность не способна выполнять данную деятельность успешно. Условия, в которых протекает борьба за победу в современном спорте, ставшем повсеместно профессиональным, настолько многообразны и сложны, что добиваться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленная личность (личность без слабых мест), функционирующая как система, представляющая собой уникальный сплав (набор) личностных характеристик (качеств), которые можно определить как типичные (стандартные) для спортсмена-чемпиона.

### **Составляющих такую систему личности оказалось семь.**

**1. Концентрация** сознательно в нашей классификации поставлена на первое место, так как абсолютно сконцентрированная личность является обязательным условием стабильно успешного функционирования «системы» (системы личности), например в том случае, когда нужно обеспечить состояние концентрации организма на конкретный промежуток времени, на те же 4 часа теннисного матча или 6–8 часов шахматной партии. Именно эта особенность личности более, чем любая иная, свойственна спортсменам-чемпионам, именно в этом они чрезвычайно похожи друг на друга.

Это принципиально: концентрация как качество личности, прочно сформировавшееся личностное образование, обеспечивающее концентрацию на 24 часа в сутки, а не способность за счет волевого усилия обеспечить концентрацию как временное состояние.

Известно, что обычный человек, как и обычный спортсмен, отличается тем, что его концентрация динамична. По этой причине так часто те же теннисисты объясняют провалы в своей игре потерей концентрации.

Важно отметить, что спортсмен, ставящий перед собой высокие цели, интуитивно понимает, что без концентрации как качества личности путь к большой победе невозможен, и самостоятельно начинает поиски практических путей самовоспитания данного личностного образования, причем обычно его первыми шагами в этом направлении являются такие, как ведение личного дневника и совершенствование, а подчас смена имиджа, заключающаяся в том, что он самоизолируется, ограничивая повседневное общение с людьми.

Действующие спортсмены совершенствуют свою концентрацию еще и потому, что только благодаря ей они могут успешно противостоять процессу ослабления, а в дальнейшем – разрушению «помехоустойчивости», что в стрессовых условиях соревновательной деятельности неизбежно (об этом ниже).

Предлагаем следующее определение концентрации как качества (свойства) личности: **это длительное (в идеале – постоянное) и предельное внимание (на уровне активного интереса) ко всем аспектам жизнедеятельности, в том числе – и прежде всего (!) – к доминирующей проблеме совершенствования в своей основной деятельности.**

Исключительно показательным является ответ лучшего футболиста в мире Пеле на вопрос:

– Почему все в «Сантосе» тренируются 5–6 часов в день, а Вы – полтора?

– Потому что я и остальные двадцать два с половиной часа думаю о футболе.

То есть в состоянии абсолютной концентрации ему достаточно полутора часов работы.

Образно определила жизнь в состоянии концентрации чемпионка мира по прыжкам в высоту Тамара Быкова: «Я всегда в волевом корсете» (из досье, 1988).

Заслуженный тренер СССР, главный тренер сборной СССР по плаванию на протяжении многих лет Сергей Вайцеховский: «Стопроцентная концентрация (ее мощный очаг в коре) подчиняет все системы организма: и двигательную, и эмоциональную, и систему саморегуляции. Такое состояние личности (состояние абсолютной концентрации) обеспечивает нужные – и состояние организма, и его деятельность. Многие тренеры идут по ошибочному пути – они пытаются сконцентрировать личность работой,

огромными нагрузками, потому что не знают, как воспитать концентрацию личности. И, в результате, получается чаще всего работа на износ, точнее – “на вынос”» (из досье, 1990).

*Владимир Малахов* (хоккеист «Монреаль – Канадиенс»): «На Олимпиаду надо ехать, будучи готовым и сконцентрированным на 100% и думая только о хоккее. Мне же это в силу личных причин вряд ли удастся, и я склоняюсь к тому, чтобы отказаться от поездки в Нагано» («Спорт-Экспресс», № 28, ноябрь, 1997).

*Андрей Медведев* (был четвертым теннисистом в мире): «Я сейчас намного серьезнее отношусь к теннису и надеюсь не только восстановить былой авторитет, но и шагнуть дальше. А для этого необходима полная концентрация и на корте, и за его пределами» («Спорт-Экспресс», 25 сентября, 1996).

*Эд Белфор* (один из лучших вратарей НХЛ) на вопрос: «Вы согласны с распространенным мнением, что вратари более замкнутые и сдержанные люди, чем остальные хоккеисты?» – ответил: «В большинстве своем – да. А причину этого вижу в огромной ответственности, которая на нас лежит. Нам нужно всегда быть собранными, до предела сконцентрированными, каждый вечер мы должны проводить свой лучший матч. Естественно, что эта строгость, собранность в игре сказывается и на твоём характере» («Спорт-Экспресс», № 21, март, 1997).

*Известный актер Жан-Клод ван Дамм* делает исключительно тонкое замечание о трудности актера «сыграть» сконцентрированную личность (не случайно нет правдивых фильмов о спорте): «Самое трудное на съемках боевиков – передать состояние человека, полностью сконцентрировавшегося для нанесения смертельного удара. В глазах будущего олимпийского чемпиона такое выражение – норма. Когда, уже став первым, спортсмен говорит о том, что знал, что победит, – он не лжет» («Спорт-Экспресс», 20 июля, 1996).

Да, очень трудно сыграть то, чего удастся человеку достичь годами работы над собой, своей личностью (!).

В порядке заключения данного раздела: практикам высшей квалификации хорошо известна цена вопроса, значение концентрации в их деятельности, ее во многом определяющем влиянии на результат. Автор надеется, что не вызовет сомнений положение о тесной взаимосвязи личностного качества «концентрации» с «мотивацией», без участия которой вряд ли возможно выдер-

жать каждодневную борьбу с самим собой и в итоге стать абсолютно сконцентрированной системой. В связи с этим и мотивацию правомерно рассматривать как качество личности, если, конечно, личность является мотивированной (!).

**2. Установка-мотивация.** Понимается как качество личности, характеризующее ее нацеленность на обязательное достижение успеха в деятельности и жизни.

Проблема мотивации – одна из самых актуальных для большинства спортсменов, но, как говорилось выше, спортсмен-чемпион в отношении данной проблемы самодостаточен.

**3. Профессионализм.** Профессионализм в отношении спортсменов высшей квалификации понимается значительно шире, чем профессиональное отношение к делу и к нагрузкам современного спорта, но и как умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж, поведение, режим, питание и пр.).

Как показал многолетний опыт наблюдений за жизнью и деятельностью спортсменов-чемпионов, профессионализм в их «исполнении» – нечто еще более качественное и, в отличие от всех других, индивидуальное. В режиме их работы и жизни мало общего. Пеле, как сообщалось выше, тренировался всего полтора часа в день, но всегда делал это исключительно качественно, в состоянии полной концентрации. А. Карпов вел ночной образ жизни (спал с 4.00–5.00 часов утра до 12.00–13.00), работая над шахматами в основном вечером и ночью. С. Бубка был суперпрофессионален в тренировке, всегда требовал от тренера теоретического обоснования нагрузки и каждого предлагаемого упражнения, вел тщательно заполняемый дневник, верил в необходимость наличия творческой программы, окружал себя «фартовыми», по его выражению, людьми.

Профессионализм их уровня отличался именно тем, что было недоступно большинству спортсменов высокой квалификации. Спортсмены-чемпионы знают, как детально подготовиться к бою с конкретным соперником (сбор о нем всесторонней информации, ее анализ, предвидение его тактических и психологических ходов), турнирную или матчевую стратегию, как обеспечить своевременное психофизиологическое восстановление между играми, боями, шахматными партиями, как обеспечить оптимальное предстартовое состояние, как сохранять на протяжении, к при-

меру, длительного шахматного матча или многодневной велогонки оптимальное соревновательное состояние и многое-многое другое.

Например, в теннисе Ивана Лендла считают профессионалом № 1 в истории этого вида спорта. «Он был профессионалом не только на корте, но и вне его: Иван сумел так организовать свою жизнь, что на его фоне Макинрой и Коннорс казались жалкими любителями. В своих делах теннисист полагался только на себя. Летал только первым классом, чтобы спокойно поспать. Отели выбирал только такие, чтобы отвечали всем его требованиям. А их было немало: максимум удобств, тишина вокруг, быстрая стирка и глажка и, главное, отсутствие среди постояльцев других теннисистов.

Особое внимание Иван всегда уделял еде. Он исключил из рациона яйца, соль, жиры, говядину, свинину, молоко и белый хлеб. И, само собой разумеется, никогда не притрагивался к сигаретам, алкоголю, а также прохладительным напиткам. Рассказывают, что однажды Макинрой любопытства ради решил поесть вместе с Лендлом. Иван радушно предложил американцу отведать сваренные в несоленой воде спагетти, без соуса, свежие помидоры без соли и запить все эти яства охлажденной минеральной водой. Макинроя хватило ненадолго, и уже через минуту он ретировался из-за стола со словами: «Так может питаться человек, выросший при коммунистах». Однако у Лендла было свое мнение на этот счет. Он считал, что правильное и здоровое питание делает его еще более выносливым и сильным на корте» (Журнал «Теннис», № 6, 1995).

Автору посчастливилось достаточно часто общаться с И. Лендлом и попытаться проникнуть во внутренний мир этой совершенной личностной системы («психоробот» – еще одна расхожая в мире тенниса характеристика его личности). Как психолога автора поражала исключительная целеустремленность этого настоящего чемпиона (лучшим теннисистом мира он был более трех лет), значительно уступающего по своей природной одаренности (к теннису) своим основным соперникам. План его жизни был расписан на год вперед, он был (до 31 года) убежденным холостяком, считая, что семья будет контрдоминантой его основной деятельности, на стене его рабочего кабинета висел список людей, чьи имена в этом доме не произносятся. Как и Пеле,

он тщательно готовился к каждой тренировке, входя перед ней в «соревновательный образ», в те самые, как говорил он сам, «100 процентов концентрации».

Исключительно дополняет картину истинного профессионализма (его суть) часть интервью первого профессионала в велоспорте Дмитрия Коньшева. На вопрос: «Вы были самым первым советским неопрофи в команде “Альфа Люм”, вокруг которой было столько разговоров и на которую возлагались такие большие надежды, но увы... Почему они не оправдались?» – он ответил: «Потому что, назвав себя профессионалами, мы по сути остались любителями. Не сумели перешагнуть тот порог, который разделил эти два вида велосипедного спорта. Мне кажется, что если бы эта команда просуществовала не два года, а пять или десять, все равно исход был бы тем же. Молодость, безусловно, была нашим союзником, однако ее недостаточно, когда рядом нет людей с менталитетом профи». – «Так в чем же все-таки принципиальная разница?» – «Ее невозможно объяснить на словах. Это нужно пропустить через себя, кожей почувствовать совсем иной ритм и стиль жизни, продиктованные крайне напряженным календарем – до 130 стартов в году, а то и больше. Совсем другие деньги, которые необходимо отрабатывать. К сожалению, в “Альфа Люм” все эти понятия нам не были привиты» («Спорт-Экспресс», 6 июля, 1995).

На наш взгляд, в формировании такого качества личности, как профессионализм, роль сознания значительно выше, чем в вышеисследованных, более «природных» (концентрация и мотивация), в связи с чем профессионализм можно определить как результат «организованного сознания» (Н.В. Абаев, с. 32), обеспечивающего безошибочность поведения и деятельности. Кстати, по мнению Великого Мастера Джун Ри, автора курса самосовершенствования «Как быть счастливым», «Путь к совершенству – это безошибочность в жизни». «Я совершенен, так как никогда не делаю ошибок, зная об этом», – таково одно из четырех утверждений, которые Ри делает ежедневно перед зеркалом («Спорт-Экспресс», 22 июля, 1996).

*Профессионалами не рождаются* – об этом необходимо помнить всем помощникам спортсмена, которые могут (если, разумеется, умеют) помочь ему на пути к уровню спортсмена-чемпиона. Даже сверходаренному спортсмену не удастся дойти до своей



вершины, если его одаренность (те же концентрация и мотивация) не будет опираться на фундамент профессионализма.

**4. «Закрытость»** («замаскированность») – новый, не встречавшийся ранее в специальной литературе термин, сформулированный нами в процессе многолетнего наблюдения за поведением спортсменов, практически всегда не беспроblemно переживающими факт публичности своей деятельности, а еще больше – жизни. Спортсмен-чемпион, которого знают, изучают, узнают, со временем вырабатывает специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей, как защита от необязательного и всегда нагрузочного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований. Телохранитель рядом с известным спортсменом стал сегодня фигурой обыденной, особенно после покушения прямо на корте на жизнь Моники Селеш (теннис).

Практически обязателен (как требование жизни) подобный «образ» в условиях соревновательной борьбы, больше борьбы («войны») психологической – в процессе общения с соперниками и их «командами» (тренерами, психологом, врачом и др.), прежде всего как защита от различных психологических воздействий с их стороны, а также судей, зрителей, прессы. Также крайне важно практически закрыть информацию о себе и прежде всего о проблемах в психофизиологическом состоянии (наличии травм, недомогания и пр.), в настроении, в уверенности, в каких-либо переживаниях.

#### **Мы определяем следующие категории «закрытости»:**

- от конкурентов и их «команд»;
- от журналистов (все чаще многие спортсмены-чемпионы прекращают общение с журналистами именно по причине нежелания «открываться» перед другими людьми, а в профессиональных командах по этой же причине появились должности пресс-атташе, отвечающих за отношения с прессой);
- от болельщиков;
- от общества (например, А. Карпову удалось это лучше, чем многим другим; в жизни он совершенно не соответствует «образу», предложенному общественности в годы его чемпионства).

Существует категория спортсменов, для которых «закрытость» является естественным состоянием, а тяга к одиночеству и изоляции – желательным и привычным образом поведения и жизни. Но достаточно большая категория спортсменов, и в том числе спортсменов-чемпионов, по своей природе относится к «открытым» типам людей, любящим общение и испытывающим потребность в нем. Для этой категории спортсменов как обязательная (время доказывает это) стоит проблема стать если не «закрытой», то «замаскированной» личностной системой. Этот путь не бывает легким, поскольку человек должен научиться жить в искусственном, артистическом «образе», то есть не быть самим собой. Достаточной иллюстрацией к сказанному являются слова отца сверхпопулярного горнолыжника Альберто Томбы: «В ближайшее время Альберто отправится в США, где, возможно, будет жить в будущем. В Италии он больше не может чувствовать себя свободно и оставаться самим собой. Он вынужден следить за каждым своим словом и жестом, а это почти невозможно при его характере. А потому отъезд в Штаты – наилучший выход для него» («Спорт-Экспресс», 28 марта, 1996).

О своих ошибках в процессе вживания в новый образ рассказывают: футбольный вратарь Гунтар Стауче (играл в «Спартаке» и в «Галатасарае» (Турция): «Я понял, что никогда нельзя признаваться в своих ошибках» («Спорт-Экспресс», 11 января, 1995); штангист Юрий Власов: «Зарекся показывать публике чувства. Нельзя выдавать обыкновенную физическую боль» (1989, с. 221).

Один из лучших хоккеистов мира Павел Буре заметил: «Раньше я не верил в какие-либо чудеса. И лишь с опытом, когда накапливались наблюдения, когда снились, а затем забивались точно, как было во сне, немыслимые шайбы, когда после собственных грехов мгновенно наказывался травмой, я поверил, что существует какая-то магия. И теперь я серьезно воспринимаю советы старших товарищей, что нужно иметь броню от темных сил, от лишних людей, приносящих несчастья, от нечистой силы, от нефарта» (из личного досье, 1993).

В течение двух лет (1992–1993) автор работал в Национальной хоккейной лиге (США), помогая российским хоккеистам адаптироваться к совершенно новым для них условиям жизни. И проблемой № 1 для большинства из них было вживание в не-

свойственный для них «замаскированный образ». Как правило, пока этот процесс не завершился благополучно, они не могли играть в свою силу, что осложняло их жизнь во всех возможных смыслах.

У нас нет сомнений в том, что тренерам, в том числе детским, необходимо воспитывать «замаскированный» образ у своего ученика на самом раннем этапе его спортивной карьеры. И делать это надо в интересах безопасности жизнедеятельности в современном профессиональном спорте.

**5. «Ритуализм»** – также новый, предлагаемый нами термин, характеризующий личность спортсмена, владеющего сформированной и многократно апробированной в процессе личного «боевого» опыта системой психологического настроя на выполнение деятельности, обеспечивающего, в частности, оптимальное предстартовое состояние.

Иными словами, **«ритуализм» мы понимаем как «организованное поведение», как программу реакций и действий на всевозможные внешние условия жизни и поведение других людей (в форме помех) с целью освобождения себя от необходимости принимать срочные и импровизационные решения, что обеспечивает сохранение оптимальной концентрации на задачах основной (доминирующей) деятельности.**

Обычно людей – представителей многих профессий, использующих в своей «внутренней» психологической работе различные ритуалы и придерживающихся определенных стандартных форм поведения, называют «суеверными». И у большинства спортсменов, в том числе у спортсменов высокой квалификации, «ритуализм» представляет собой лишь механический набор примет и на практике выглядит не более чем суеверие.

Но со временем, когда спортсмен достигает уровня чемпиона, а выполняемая им деятельность становится все более значимой, он начинает понимать, что «уровень суеверия», когда к помощи примет, талисманов и прочего он прибегает лишь в отдельных ситуациях, недостаточен. Подтверждает данный факт один из лучших футбольных вратарей России Роман Березовский, который на вопрос: «Вы суеверны?» – ответил: «Перед матчем стараюсь повторить то, что делал прежде, когда, скажем, наша команда удачно выступала. Да и одежда должна быть той же, что и в тот счастливый день. Однако с суевериями, думаю, пора

кончать. Чувствую, это сильно расшатывает нервы» («Спорт-Экспресс», 20 марта, 1997).

В течение многих лет мы изучали этот кульминационный момент в процессе личностного роста спортсмена – в ряды чемпионов и наблюдали следующее. Спортсмен после периода метаний, который заключался в смене примет, в механическом их использовании, замене талисманов, изменении режима соревновательного дня, режима питания и т.д., делал качественный скачок (повторяю, речь идет только о тех, кто вошел в ряды спортсменов-чемпионов) в развитии своей личности и становился... суеверным абсолютно (!). Спортсмен-чемпион преобразует в ритуальную практически всю свою жизнь «от рассвета до заката», и выглядит эта жизнь так: молитва, зарядка, система питания, с полной отдачей две-три тренировки в день, заполнение личного дневника и молитва перед сном. Спортсмен понимает (и в этом зрелость его личности!), что такая жизнь «психоробота» является наиболее оптимальной, поскольку оберегает его личность (ту же нервную систему) от любых неожиданностей (тех же вторжений извне) и случайностей. «Стихийная» жизнь преобразуется в «организованную» как результат «организованного сознания». Не случайно позже, через два года выступлений в высшей лиге, тот же Роман Березовский на вопрос о ритуалах ответил: «У меня их теперь столько, что у вас места в газете не хватит» («Спорт-Экспресс», 29 марта, 1999).

Великолепно иллюстрирует сказанное чемпионка мира по легкой атлетике Людмила Галкина: «Я с некоторых пор не придаю особого значения всем этим календарям, гороскопам и тому подобному. Человек на самом деле должен стоять выше».

Вопрос к ней: «То есть раньше у Вас все-таки суеверия были?» – «Раньше были, а теперь мне это не нужно. Я думаю, я стою сейчас на пути к совершенству» («Спорт-Экспресс», 24 августа, 1998).

Зрелую личность спортсмена-чемпиона и обычный талисман наделяет огромной силой, силой психологической поддержки. Многократная чемпионка мира по лыжному спорту Елена Вяльбе говорит: «Признаюсь по секрету: есть у меня Добрый Бог, маленький костяной человечек, которого мне подарили в Магадане. Он со мной уже второй год повсюду ездит, сторожит сон по ночам, целыми днями ждет, когда я с лыжни вернусь» («Советский спорт», 22 января, 1988).

Личные наблюдения дают право предположить, что успешное преодоление кризисной ситуации перехода в категорию спортсменов-чемпионов заключается во внутренней трансформации отношения к Богу. Спортсмен, как может быть никто другой, на практике познавший, как ему могут помочь или помешать потусторонние силы (приснившийся шахматисту выигрывающий ход или приснившийся любимый покойный человек, принесший силу, и т.п.), в один прекрасный момент понимает, что в это надо навсегда поверить (!), и, поверив, сразу становится другим даже внешне – успокоенным и уверенным в обе. Перед важнейшей партией в его жизни, когда даже психолог плохо спал ночь, международный гроссмейстер Сергей Долматов (стаж работы с ним семь лет) предстал перед автором свежим и без признаков волнения и на мой вопросительный взгляд ответил: «Сегодня будет что-то страшное, и я решил судьбу партии вверить в руки Бога, а против Бога нет приема» (1991).

«Ему легче, – сказал автору о своем главном конкуренте Сергее Бубка, – он весь в Боге».

– А что тебе мешает уйти в Бога? – спросил я.

– Что-то мешает, – ответил Сергей и добавил: «...пока мешает» (1986). «Без Бога ни шагу!», – заявила после победы на чемпионате Европы по легкой атлетике Елена Афанасьева («Комсомольская правда», 22 августа, 1998).

Вероятно, как и в «закрытости», в «ритуализме» спортсмен-чемпион видит возможность защиты от нечистой силы, от нефарта. Оставаться один на один с такими соперниками спортсмен-чемпион не желает.

**6. «Сопrotивляемость»**, как и ряд вышесформулированных характеристик, предлагается впервые. Имеется в виду сопротивляемость враждебному миру человека, в окружении которого он живет: это и природные инстинкты, и собственные комплексы (как происки дьявола) (1992, с. 7), и психологические воздействия потусторонних сил (через сны и т.п.). А тому, кто в условиях враждебного мира еще и выбрал сверхответственную деятельность (а в спорте это жесткая конкуренция, закулисная борьба, подлое судейство, враждебность оппонентов, болельщиков, прессы), необходимо сформировать (воспитать) «сопротивляемость» как прочное личностное образование (качество личности), защищающее личность от разрушения. Анатолий Карпов

утверждал, что быть чемпионом длительное время невозможно, не имея «внутренних сил к сопротивлению» (1993, с. 165). Именно А. Карпов помог автору сформулировать данную характеристику личности. «Без внутренних сил к сопротивлению, – говорил он, – в «больших» шахматах путь один – в дурдом» (из дневника автора, 1992).

Вполне вероятно, гениальные по степени своей одаренности чемпионы мира М. Таль, Б. Спасский, Р. Фишер не смогли, в отличие от Карпова, сохранить надолго звание чемпиона мира именно по причине недостаточности данного качества в их личности.

Мика Хаккинен – двукратный чемпион мира в «Формуле-1» – подтверждает значение данной личностной характеристики и для автогонщика: «Честно говоря, не знаю парня, который был бы готов к схваткам лучше, чем я. В больших гонках ответственность и давление на пилотов всегда очень велики. Посмотрите на мою карьеру до прихода в “Формулу-1” – она была очень сложной. Жизнь научила меня простому правилу: если ситуация давит на тебя – необходимо сопротивляться. Сопротивляемость – естественное свойство моего характера» («Спорт-Экспресс», 30 сентября, 1998).

Автор, имеющий достаточный опыт наблюдений за поведением и деятельностью спортсменов различной квалификации в экстремальных условиях длительных соревнований, позволяет себе утверждать, что подавляющее число спортсменов не способно выдержать (без сбоев в своем психофизиологическом состоянии и, как следствие, в деятельности) суммарную нагрузку на организм и личность. Большинство спортсменов к последним дням того же Олимпийского турнира заболевает (простужаются, температурят, травмируются и пр.), допускает нервные срывы и т.п. Еще более острые реакции приходилось констатировать в матчах на первенство мира по шахматам (их в биографии автора 15), которые длятся до трех месяцев, а рекордный по продолжительности матч Карпов–Каспаров (1985), после которого Карпова пришлось госпитализировать, продолжался полгода.

И лишь отдельные представители, те самые спортсмены-чемпионы, оказывались способны в подобных условиях не ухудшать свою деятельность и в итоге побеждать, и обеспечивалось это за счет описываемого в данной работе сплава личностных качеств, одним из которых является сопротивляемость.

**7. Стабильность:** спортсмены-чемпионы при массе отличительных характеристик исключительно похожи в одном – они стабильны в своей основной деятельности, что выражается прежде всего в том, что никогда не опускаются ниже определенного уровня соревновательной деятельности, в проявлении тех же бойцовских качеств и технико-тактического мастерства (не случайно именно в спорте родилась поговорка: «Класс не пропьешь»). Также спортсмены-чемпионы стабильны в своих характерологических и поведенческих проявлениях, в основе которых – жесточайший самоконтроль. Отсюда исключительная привлекательность их внешнего «образа», в котором легко читается огромная скрытая сила, уверенность в себе, энергия и то, что называют магией, магнетизмом, гипнотизмом. Воспитать «стабильность» как качество личности (с этим согласны все опрошенные автором тренеры высшей квалификации) возможно только одним способом – годами непрерывной тренировочной работы, к которой способны единицы.

Выдающийся велогонщик, олимпийский чемпион Вячеслав Екимов говорит:

«Я достиг той степени стабильности, которая позволяет выступать без провалов. И достиг я этого уровня за счет устоявшейся, апробированной годами тренировочной программы и четкого ее выполнения» («Спорт-Экспресс», 22 июля, 1995).

Ни одного выходного за все годы жизни в большом спорте не разрешал себе выдающийся баскетболист из Югославии Дражен Петрович. На вопрос журналиста: «Что будете делать завтра?», заданный после победного матча его команды в Кубке европейских чемпионов, он ответил: «То, что делаю всегда после любой игры: кросс 8 километров и 500 бросков по кольцу» («Советский спорт», 25 апреля, 1985).

Проявление стабильности как качества личности практически важно и в любом ином виде деятельности, что подтверждают слова киноактера Арнольда Шварценеггера: «Я понял, что нужно создать свой образ. И они будут вынуждены прийти к Вам, потому что Вы стабильны и Ваши фильмы всегда приносят деньги» (журнал «Будь здоров», № 5, 1995, с. 21).

Автор считает необходимым более детально остановиться на умении отдельных спортсменов (и именно это отличает спортсменов-чемпионов от всех остальных спортсменов!) с пол-

ной отдачей работать и тогда, когда впереди нет стимула – очередного официального соревнования. Именно это умение (способность) быть постоянно мотивированным на каждодневную «работу в году» (так ее называют в спорте) и выполняемое в этих условиях огромное количество работы в тренировочном зале и создает фундамент побед, делает спортсмена чемпионом и, в частности, формирует у него важнейшее качество личности – стабильность.

### **В порядке комментария**

1. Автор сознательно ограничивает представленный личностный комплекс спортсмена-чемпиона, включив в него только те характеристики, которые отличают спортсмена-чемпиона от всех остальных, делая его личность исключительно приспособленной к условиям борьбы за победу в экстремальных условиях официальных соревнований в спорте.

Естественно, «личностный комплекс» спортсмена состоит из множества других личностных характеристик, и их могут быть десятки. Например, такое качество личности, как *самостоятельность*, о котором Вячеслав Екимов высказывался так: «Я давно пришел к выводу, что самое большое благо в нашей профессии – быть максимально самостоятельным. Зависимость же от кого-то вьет по рукам и ногам и делает твою жизнь не слишком привлекательной. В этом плане я, например, совсем не завидую Чиполлини, которому для полного счастья необходимо постоянное присутствие рядом трех-четырёх ассистентов, без которых он ничего не стоит» («Спорт-Экспресс», 22 июля, 1995).

Интересно, что Чиполлини, будучи менее самостоятельным, чем Екимов, тем не менее добился в велоспорте значительно больших успехов. То есть самостоятельность не является тем качеством личности, без которого невозможно достижение высших результатов в спорте, и поэтому она (самостоятельность), как и ряд других характеристик, не включена нами в число личностных качеств, отличающих спортсмена-чемпиона от других.

2. Также в личностный комплекс спортсмена-чемпиона автором не включено такое качество, как *помехоустойчивость*, и это принципиально, хотя глубокоуважаемый учитель Авксентий Цезаревич Пуни всегда включал помехоустойчивость в число решающих слабых психологического мастерства спортсмена (1973, с. 160).

Помехоустойчивость осталась вне нашего внимания не только и не столько потому, что не оказывала практического влияния на результат соревновательной деятельности. Более того, на прак-



тике она оказалась самым слабым звеном личности спортсмена-чемпиона, и чем он был старше и опытнее, тем большей проблемой было для него выдержать воздействие различных помех. И С. Бубка, и Г. Каспаров, и А. Карпов не отличаются высокой степенью помехоустойчивости. Они и другие спортсмены с возрастом становятся все более уязвимы для любых воздействий извне. Например, на С. Бубку исключительно негативно влияют враждебно настроенные к нему люди. Г. Каспаров с возрастом все более тяжело переживает предстартовую ситуацию, уже за неделю до матча теряя сон. У А. Карпова проблема сна и аппетита усугубляется по ходу матча, также он значительно более болезненно, чем раньше, реагирует на вызывающее поведение соперника и зрительного зала.

Вероятно, правомерно говорить об ослаблении с возрастом у спортсменов вообще и спортсменов-чемпионов в частности защитных ресурсов (помехоустойчивости в том числе), и даже о разрушении нервной системы и здоровья в целом. И если они продолжают тем не менее успешно функционировать и побеждать, то происходит это за счет железной, чемпионской воли и уровня их личности в целом, тех самых уникальных личностных качеств, описанных выше.

### **Спортсмен-чемпион как человек (или подводная часть айсберга)**

Исключительность личности спортсмена-чемпиона подтверждается и тем, что он в связи с наличием такой характеристики, как закрытость (замаскированность), умело скрывает все то, что присуще обычному человеку, в том числе большинству спортсменов, и выглядит в глазах обывателя таким «монстром», сверхчеловеком. Хотя опыт наблюдений вблизи за поведением и деятельностью опекаемого автором спортсмена-чемпиона многократно давал повод таким сверхчеловеком его и считать. В самых кризисных ситуациях, которые и психологу казались безнадежными, спортсмен-чемпион демонстрировал чудеса героизма и вырывал победу, доказывая в очередной раз правомерность бытующего не только в спорте высказывания: «**Чемпионами рождаются**». Теоретически, вероятно, возможно воспитать те личностные качества, которые присущи спортсменам-чемпионам, но бытующее в специальной литературе положение, что чемпионом может быть практически каждый – бесспорно иллюзия.

Почему же со временем эти же качества, их сплав, не обеспечивают былую эффективность, стабильность и надежность? Данная проблема опекаемого автором спортсмена всегда была в центре нашего внимания. И со всей ответственностью мы утверждаем, что снижение эффективности и результатов соревновательной деятельности происходит не в связи с деградацией уникальных качеств личности спортсмена-чемпиона и ослабления потенциала личности в целом, а в связи с нежелательными изменениями в той тщательно закрытой или замаскированной от чужих глаз «подводной части айсберга», который мы именуем «*айсбергом переживаний*», где и находится все «человеческое», в чем, как показывает изучение этой проблемы, спортсмен-чемпион не только не превосходит обычного человека, но чаще даже уступает ему, хотя бы потому, что ведет более сложную в связи с теми же разлуками с семьей жизнь.

Подводная часть айсберга состоит из периодически актуализирующихся переживаний прошлого, а это помимо жизненных ошибок и грехов (что имеет место не только у спортсменов) еще и то, что характерно для спортивной деятельности: поражения, случаи преодоления таких кризисных ситуаций, как непопадание в основной состав команды, и подобное, что переживается спортсменом крайне тяжело и всегда ослабляет его волю, уверенность, самооценку. В этом опасность актуализации переживаний прошлого. А со временем, когда их количество растет («по закону снежного кома»), – груз этот становится для личности («надводной части айсберга») все тяжелее.

Следующая, не менее проблемная часть «груза» – **значимые переживания сегодняшнего дня жизни спортсмена-чемпиона**, в основном связанные с соревновательной деятельностью, а также с его личной жизнью.

И третье слагаемое, значительно усложняющее жизнь и деятельность спортсмена-чемпиона, – это то, что мы определяем как «*конфликты неадекватности*», в основе которых – несовместимость и несбалансированность отдельных характеристик (условий) деятельности и потребностей личности (человека).

На основании изучения личных досье опекаемых автором спортсменов, а также личных наблюдений предлагаем перечень факторов, лежащих в основе типичных внутренних (!) конфликтов спортсмена-чемпиона:

– стремление господствовать в своей команде (в группе психологической поддержки) и в то же время сохранять с этими людьми (тренеры, члены семьи, друзья, руководство) оптимальные рабочие и человеческие отношения;

– жизнь профессионала среди непрофессионалов. Чем более профессиональной личностью становится спортсмен (а в спорте этот процесс в связи с требованиями большого спорта неизбежен), тем более неадекватным его целям и потребностям ощущается им непрофессионализм его помощников, а также членов семьи;

– уверенность в себе как в личности и неуверенность «ситуативная», например в матче с равным соперником. Автор неоднократно сталкивался в своей практике с данным феноменом, когда опекаемый им спортсмен (тот же А. Карпов) становился другим человеком в матче с Г. Каспаровым, вел себя совершенно неадекватно в предстартовой и послесоревновательной ситуациях, когда психологу приходилось находить и применять новые средства в целях оптимизации уверенности (чего ранее, в матчах с другими соперниками не требовалось);

– необходимость вести публичную деятельность и усталость от публичности;

– открытость личности (если спортсмен не закрыт генетически) и необходимость быть закрытым (замаскированным) по отношению к большинству людей;

– сохранение постоянной концентрации и поддержание боевого состояния (чего требует ежедневная работа в тренировочном зале) и желание расслабиться, успокоиться и вести обычную человеческую жизнь;

– несбалансированность основной (тренировочной и соревновательной) и неосновной (личная, семейная жизнь, получение образования) деятельности. Как признавались в доверительных беседах многие спортсмены-чемпионы, они больше на подсознательном уровне угнетены тем, что обычная (пусть со всеми известными проблемами) жизнь проходит мимо;

– осложненность жизни спортсмена-чемпиона оппозицией. Практически все спортсмены-чемпионы подтверждают факт собственной изоляции от всего остального мира, причем ощущение это тем более усиливается, чем дольше чемпион стоит на вер-

шине. Чемпиона мира Роберта Фишера угнетало повышенное внимание к его личности и жизни, в результате чего он ушел в затворничество, и навсегда. Чемпион мира Борис Спасский говорил: «Быть чемпионом – одни расходы. Когда я проиграл Фишеру, я будто сбросил тонны груза со своих плеч» (из дневника автора, 1974). Чемпион мира Василий Смыслов писал: «Быть чемпионом очень тяжело и ответственно. Я знаю это. Я чувствовал, что против меня был весь мир, когда я был чемпионом мира» («Спорт-Экспресс», 30 ноября, 1994). По наблюдениям автора, данная осложненность жизни переживается как проблема абсолютно всеми членами экспериментальной группы, добившимися в спорте максимальных успехов. Все переживания, связанные с жизнью лидера, чемпиона, оставили типичную печать в их внешнем образе – они не выглядят счастливыми людьми. И такая черта их «образа» (имиджа), как озабоченность, сохраняется, как правило, навсегда.

Такова «подводная часть айсберга», невидимая невооруженному глазу обывателя, тяжелейшая ноша, выдержать которую без ущерба для основной (тренировочной и соревновательной) деятельности спортсменов может при одном обязательном условии – наличии высокоэффективной психологической защиты. Вероятно, представленные выше суперкачества личности («надводная часть айсберга») в своем единстве (сплаве) и обеспечивают психологическую защиту (броню) на столь трудном пути спортсмена-чемпиона от победы к победе.

### ***Об одном аспекте уникальности жизни спортсмена-чемпиона***

Автор считает необходимым дополнить материалы проведенного исследования следующими фактами. Из 112 человек, которые за 40-летний период работы автора в качестве их личного психолога входили в экспериментальную группу в ранге спортсменов-чемпионов, у 101-го было так называемое трудное детство, в основном отсутствие одного из родителей, а у отдельных – обоих (великие чемпионы Юрий Власов и Валерий Попенченко – выпускники Суворовского училища).

Еще одной биографической закономерностью следует считать, что практически все будущие спортсмены-чемпионы, при-

чем в раннем детстве, стремились в спорт как в деятельность, где можно своим трудом взять реванш «у жизни».

Следующей биографической закономерностью было то, что, опять же, практически всем этим детям сказочно повезло с первым тренером-педагогом, ставшим в дальнейшем вторым отцом.

Они, спортсмен и их первый тренер, как правило, сохраняли самые близкие отношения на протяжении всей жизни в спорте: С. Бубка и В.А. Петров, Г. Каспаров и Т.И. Шакуров, Ю. Власов и С.Г. Богдасаров, В. Попенченко и Г.Ф. Кусикьянц, В. Петренко и Т.И. Змиевская и многие другие.

Кроме того, практически все они прошли путь к званию чемпиона мира по кратчайшей прямой, что, бесспорно, способствовало ускоренному созреванию их личности спортсмена-чемпиона. А также создавало самые благоприятные условия для решения многих жизненных проблем.

Так же, как показывает исследование их личных досье, в отдельные кульминационные моменты их спортивной биографии они, по их собственному выражению, ощущали помощь «извне», поддержку Бога. Это выражалось и в удачной жеребьевке (что в спорте имеет огромное практическое значение), и в отсутствии на протяжении многих лет травм и т.д. и т.п. – всего того, что именуется «везением».

В связи с этим мы вновь напоминаем о тезисе: «чемпионы рождаются», так как создается впечатление (и у автора немало фактов), что исход многих спортивных сражений, прямым свидетелем-участником которых был автор, решается не только на самом спортивном поле, и поддержка «сверху» будущего победителя носит не случайный характер.

## ■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ 2

Еще в начале своего пути в качестве практического психолога, наблюдая за всевозможными проявлениями психологического мастерства спортсменами высшей квалификации, автор признавался себе, что они совершают свои подвиги без помощи науки. Им оставалось одно – вырабатывать и совершенствовать в стихии своего психологического опыта собственную, индиви-

дуальную систему ориентации и преодоления всевозможных препятствий на пути к большой победе. Поколение за поколением великие чемпионы и великие тренеры, уходя, уносят с собой тайны своего, повторяем, всегда индивидуального (и не изученного никем) психологического мастерства.

Многострадальные кафедры психологии спорта так и не определились в выборе направлений своей деятельности, да и подбор кадров на этих кафедрах не отвечает требованиям практического спорта и прежде всего нуждам действующих спортсменов. Общепринятые методики показали себя совершенно неадекватными, т.е. малоинформативными и малоинтересными спортсмену, к тому же нагружающими его и отнимающими его драгоценное свободное время. Психологу остается уповать на собственное мастерство наблюдения и умение установить со спортсменом доверительные отношения (что всегда является труднейшей задачей), что позволяет в процессе общения получать полезную информацию. И это немало, так как эффективный ее анализ (и этим искусством психолог обязан владеть) может практически помочь в работе и самому спортсмену, и его тренеру. Но главное условие, позволяющее психологу ощущать себя нужным и даже необходимым спортсмену и тренеру, – это наличие в его арсенале совершенных методик как исследования личности спортсмена, динамики его состояния, настроения, поведения, так и средств адекватного психологического воздействия на спортсмена в различных тренировочных и соревновательных условиях его деятельности.

А преподавать на кафедрах психологии спорта должны только действующие, и действующие успешно, практические психологи (как в театральных вузах преподают действующие режиссеры), ибо только они способны решать задачи распространения своего успешного опыта и таким образом воспитывать учеников и создавать школы практических психологов спорта, в которых так нуждаются действующие спортсмены, в том числе спортсмены-чемпионы.

Спортсмен-чемпион, украшающий спорт и, без преувеличений, жизнь, всегда индивидуален, уникален и одинок (переживание одиночества, по признанию самих чемпионов, – самое значимое из всех типичных переживаний человека спорта). Его личность представляет собой уникальный сплав уникальных лич-

ностных качеств. И, повторяем, иллюзия думать, что чемпионом может быть любой человек.

Но природная одаренность, одной из основных составляющих которой являются проанализированные выше качества личности, – лишь одно слагаемое в формуле большой победы. Одних специфических качеств личности для успеха недостаточно. Также необходимо высокопрофессиональное воспитание, которое осуществляется тренерами и другими помощниками спортсмена, «поставленными» судьбой (!) рядом с ним. Никто не приходит к победе один (!). И еще, как говорилось выше, путь к большой победе без «попутного ветра» (без поддержки «свыше», без ведения) практически нереален.

Как показывают многолетние наблюдения, сочетание (соединение) указанных слагаемых происходит крайне редко и потому каждый настоящий (стабильный и долгодействующий) чемпион – всегда исключение из правил. Отсюда проблемы его уникальности.

Исследование продолжается.



## ЛИТЕРАТУРА К ГЛАВЕ 2

1. *Найдиффер Р.* Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979. – 212 с.
2. *Загайнов Р.М.* Поражение (психологическое эссе). – М.: Агентство «Компьютер пресс», 1993. – 192 с.
3. *Смолян А.В.* Шаман: личность, функции, мировоззрение. – М.: Наука, 1991. – 280 с.
4. *Степанова Е.И.* Психология взрослых: экспериментальная акмеология. – СПб.: «Алетейя», 2000. – 288 с.
5. *Гришин Е.Р.* 500 метров. – М.: Молодая гвардия, 1969. – 335 с.
6. *Абаев Н.В.* Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. – Новосибирск: Наука, 1983. – 184 с.
7. *Климов Г.П.* Князь мира сего. – М.: Молодая гвардия, 1992. – 277 с.
8. *Власов Ю.П.* Справедливость силы. – Л.: Лениздат, 1989. – 607 с.
9. *Пуни А.Ц.* Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте (избранные лекции). – Л., 1973. – 31 с.

## ■ Глава 3

### *Феноменология значимых переживаний во внутреннем мире спортсмена\**

#### **Введение к главе**

Что вспоминается мне, уже более сорока лет опекающему спортсмена, доверившего мне себя, свою личность, свою душу? Нет, не победы, не пьедесталы почета вспоминаю я, а совсем иное – все, что выпало на его долю пережить, его волнения и неуверенность перед стартом, боязнь получить травму, тоску по дому и любимым людям, то есть все то, что делает спортивную жизнь малопривлекательной, а порой невыносимо тяжелой.

Вспоминаю Анатолия Карпова и вторую в течение шести лет шахматистку мира Нану Александрия, для которых заснуть в ночь перед партией было большой, порой неразрешимой проблемой. А Гарри Каспаров уже за неделю до начала матча терял способность заснуть.

Уникальный, без чувства страха (он не знал, в отличие от всех других, что такое страх перед шестью метрами высоты) – Сергей Бубка, но после двух операций на голеностопе преодолевал дикую боль в каждой тренировке. Я видел, как это тяжело – бояться наступления боли и какой героизм – многократно терпеть и побеждать ее.

И у Виктора Санеева – трехкратного олимпийского чемпиона в тройном прыжке – была та же проблема – проблема здоровья. Я был на последних тренировках перед его четвертой Олимпиадой. Как мог, вдохновлял его, а он в ответ на мои восторженные слова о его личности всегда отвечал:

– Рудольф Максимович, дело закончится инвалидной коляской.

Я чуть не расплакался, когда благодаря судьям, его отодвинули на второе место, и даже его основной соперник бразилец Оливейра подошел к нему и сказал:

– Чемпион – ты!

Но на московской Олимпиаде подобных чудес было немало.

---

\* Впервые опубликовано в «Журнале практического психолога», 2000, № 10–11.



Всем, с кем я работал и вместе месяцами мотался по свету, было суждено помимо радостей нести в своей душе тяжелейшее бремя собственных переживаний, и львиная доля моих усилий психолога была направлена не на мобилизацию перед боем, не на приведение их в норму после неудачных прыжков и забегов, а именно на это – на их душевное успокоение, на преодоление тяжелейшего переживания одиночества вдали от любимой девушки, семьи, детей. С этим, оказывается, бороться даже самому великому чемпиону отнюдь не легко. В этом он не превосходит обычных людей. В этом он не более чем человек.

Спортсмену-чемпиону его спортивная жизнь «предъявляет» целый букет переживаний, самых значимых и обязательных – целых двенадцать, и от них не спрятаться и не уйти. Спортивная судьба словно предъявляет спортсмену своеобразный счет: хочешь побеждать и быть названным героем – прежде, будь любезен, победи их, эти двенадцать психологических барьеров. Это и есть цена за победу! И другого не дано. Такова, как говорится, спортивная жизнь! А кто сказал, что в спортивной жизни может быть легко?

\* \* \*

Представители академической психологии давно стали обращать внимание на то, какой значительный урон для теории психологической науки имеет проявление недоверия и пренебрежения к внутреннему миру человека. «Внутренний мир личности, все, что обыденное, житейское сознание и общественное сознание в лице других наук, искусства и даже религии и сам человек как активный мыслящий субъект в первую очередь и главным образом относят к области психологии, самой психологией как наукой таковым не признается. Ситуация эта порождает ряд коллизий и, прежде всего, осложняет отношения психологии с практикой» (Бобнева, 1978, с. 41).

Но ведь именно практика, в частности, практика преодоления кризисных ситуаций в спорте показала, что с «кризисами внутреннего мира»\* спортсменов приходится встречаться чаще, чем с какими-либо иными (например – «кризисными ситуациями основной и неосновной деятельности») и именно проблема «кри-

---

\* Под кризисом внутреннего мира мы понимаем результат непреодоления человеком кризисной ситуации.

зисных ситуаций внутреннего мира» наиболее трудноразрешима и в большинстве случаев без помощи извне спортсмену не удается ее успешно преодолеть.

Недостаточная разработанность проблемы внутреннего мира человека объясняется во многом известной интимностью данной информации и нежеланием субъекта «открывать себя» кому бы то ни было, а тем более – постороннему исследователю. Что касается спорта как «особого» вида деятельности, то в связи с такой ее специфической особенностью, как конкуренция, любой спортсмен, а тем более известный, а значит – тщательно изучаемый соперниками, всегда «закрывает» какую-либо информацию о себе, тем более столь ценную, как информация о его внутреннем мире: жизненных ценностях, мотивах и т.п. В результате на сегодняшний день сложилось общепринятое представление о внутреннем мире человека в основном как о некоем его душевном и интеллектуальном состоянии, являющемся в большей мере пассивным отражением личной жизни субъекта и его деятельности.

Наши же многолетние (1969–2010) наблюдения за жизнью и деятельностью спортсменов высшей квалификации показали, что внутренний мир человека – понятие неизмеримо более сложное и широкое, и как внутренний феномен личности играет самую активную роль в его жизни и деятельности. Особенно это заметно на примере мотивационных процессов, источником которых всегда является внутренний мир. Именно в своем внутреннем мире человек находит те духовные силы, которые позволяют ему максимально мобилизовываться на очередное сверхусилие и преодоление себя (Р. Загайнов, 1992).

Автору в качестве психолога довелось работать и проводить исследования со спортсменами высшей квалификации, в том числе с чемпионами мира и Олимпийских игр С. Бубкой, А. Карповым, Г. Каспаровым, А. Фадеевым, В. Петренко, А. Анпиловым, Н. Дерюгиным, В. Благодзе, Н. Александрия, Н. Иоселиани и многими другими. Всего в процессе исследований мы контактировали более чем с тысячей спортсменов из 46 индивидуальных и командных видов спорта. Контакты со спортсменами продолжались от пяти дней (в случае оказания экстренной помощи) до трех лет (работа с А. Карповым), семи лет (работа с С. Долматовым) и более (с 1986 г. по 1992 г. – с С. Бубкой).

Еще в первые годы изучения личности спортсмена в условиях его ответственной деятельности у нас складывалось представление, что в его внутреннем мире «хранится» все то, что представляет для него ценность, все, что его волнует и о чем он не может не думать в дни, часы и минуты подготовки к испытанию. Причем сюда относится все, что связывает человека с жизнью, включая его прошлое (победы и поражения, а также сопутствующие им переживания), настоящее (сегодняшние цели и задачи, планы и проблемы, здоровье, самооценка и оценки других людей, с кем он связан в настоящем) и будущее (проектируемая им жизнь, планы ее реализации, возможные помехи, люди, нужные ему в его будущем).

В дальнейшем, когда наша практическая работа все более тесно касалась душевного состояния спортсмена, на повестке дня встала задача детального исследования его внутреннего мира и основных его составляющих. Без точного (безошибочного) знания данного предмета практически влиять на поведение и деятельность спортсмена крайне трудно.

На помощь пришли личные психологические дневники спортсменов. Откровенные, исповедальные страницы дневников (всего изучено 196 дневников) дали ценнейшую информацию и показали прежде всего, что кроме ценных для человека биографических данных в его внутреннем мире всегда живет то, что им пережито в прошлом и переживается в настоящем, а еще точнее – только то, что *отражено* человеком как *значимое переживание* (Бассин, Рожнов, Рожнова, 1972), то есть рассматривается им как *ценность его личной жизни* (см. Загайнов, 1990, 1992, 1993).

Выяснилось, что в сферу своих ценностей спортсменов включает только тех людей, с кем связаны его значимые переживания, столь же дорогие для него, как дороги эти люди из прошлого, настоящего и даже – из будущего (не раз мы встречались со случаями, когда спортсмен посвящал предстоящий ему ответственный бой будущему ребенку или будущей семье). На основании изложенного мы предлагаем считать, что *содержание внутреннего мира личности есть совокупность всех явлений и предметов действительности, отраженных психикой человека, имеющих для него ценность и связанных с его значимыми переживаниями*.

Таким образом, на данном этапе исследований проблемы мы видим внутренний мир личности как некую сумму двух основных слагаемых:

– *ценностей* (люди, личные жизненные принципы, планы, цели, подвиги прошлого, настоящего и будущего, самооценка и общественная оценка);

– *значимых переживаний* (переживания всего, что имеет значение для данного субъекта).

В процессе исследований обнаружено, что из двух представленных слагаемых значимые переживания значительно более динамичны и уязвимы в процессе выполнения спортсменом ответственной деятельности, осуществляемой, как правило, в экстремальных условиях, в связи с чем заслуживают специального рассмотрения.

В психологической литературе по «переживанию» особое место занимают работы Ф.В. Бассина (1972–1975). С его именем в советской психологии 70-х годов ассоциируется проблематика «значимых переживаний» (термин Ф.В. Бассина) и попытка представить их как «преимущественный предмет психологии». В работах Ф.В. Бассина подчеркивается связь проблемы кризиса в жизни человека с динамикой жизни его внутреннего мира, в частности – с семантикой его переживаний, с их значимостью для субъекта, с их «смыслом», и тем самым, необходимость ориентироваться в первую очередь на *значимые переживания*.

В нашем многолетнем исследовании проблемы кризисных ситуаций в спортивной деятельности (Р. Загайнов, 1992) было установлено, что значимые переживания являются основными признаками кризисных ситуаций, преодоление которых (то есть эффективная коррекция) всегда являлось проблемой для спортсмена.

Определено 12 значимых переживаний – как 12 характеристик внутреннего мира спортсмена. Вероятно, можно говорить, что в данных переживаниях нашла свое достаточно полное отражение специфика деятельности и жизни спортсмена высшей квалификации. Мы сочли необходимым детально исследовать отдельно каждое значимое переживание, что позволяло практически безошибочно и своевременно диагностировать проявление (всплеск) того или иного переживания и также своевременно приступать к реализации программы преобразования пере-

живаний: из значимых – в незначимые, из неконструктивных – в конструктивные.

1. *Переживание одиночества.* Многие годы одиночество как «особенность личности» оставалась за пределами психологического анализа (Загайнов, 1990, 1993; Лебедев, 1989). Вероятно, в связи с этим одиночество как психологический феномен большинством психотерапевтов признается сегодня одним из наиболее распространенных факторов риска в жизни современного человека, переживанием, которое наиболее труднопреодолимо без помощи извне, со стороны других людей. Но и оказание действенной помощи одиноким людям, по мнению тех же психотерапевтов, является исключительно сложной задачей, требующей больших усилий и времени. Чтобы помочь одинокому человеку, как показывает практика, мало нескольких консультаций, необходимо стать на длительный период времени *личным психологом* такого пациента, функционируя в широком диапазоне своего психологического мастерства – и как собеседник, и советчик, и единомышленник, и друг, и помощник в профессиональной деятельности (при условии знания специфики деятельности), и даже – как духовный наставник.

В спортивной деятельности, особенно в «большом» спорте, данное переживание (в связи с такой специфической особенностью жизнедеятельности спортсмена, как частые разлуки с его родными и близкими) исключительно распространено. Причем обнаружено, что отдельные спортсмены переживают одиночество не только в тянущиеся часы свободного времени, но и в процессе самой деятельности (!), когда длительное время (например, в течение шести-восьми часов шахматной партии) спортсмену приходится одному решать массу сложных задач и принимать ответственные решения.

По причине «закрытости» внешнего «образа» (имиджа) спортсмена крайне непросто своевременно диагностировать появление ранних признаков переживания одиночества и оказать ему срочную практическую помощь. Особого внимания помощников спортсмена (психолога, тренера, врача, членов группы психологической поддержки) данное переживание заслуживает еще и потому, что в отличие от всех других переживаний переживание одиночества отмечается постоянно и практически (хотя и с различной интенсивностью) у всех спортсменов, особенно

в таких кризисных ситуациях, как «ситуация после поражения», «предстартовая ситуация», «ситуация застоя в результатах деятельности», «ситуация завершения спортивной карьеры».

2. *Переживание боязни поражения* как неудачи в основной (ведущей) деятельности и снижения в связи с этим социального статуса спортсмена в его социальной группе, а также – угрозы исключения из основной деятельности.

Поражение для действующего спортсмена, тем более для спортсмена с именем, – всегда исключительный случай и переживается порой как трагедия. И хотя, как и переживание одиночества, данное переживание является специфическим для спорта (можно сказать – «хроническим»), но подготовить человека к поражению, к жизненной неудаче практически, как показал опыт, невозможно. «Облегченно» переживать свое поражение настоящий спортсмен не способен, и всегда в такой ситуации он нуждается в сопереживании, в психологической поддержке.

3. *Переживание неуверенности* достаточно часто посещает спортсмена перед боем, в предстартовой ситуации, что чаще всего и преобразует данную ситуацию в кризисную. И в спортивной деятельности оно естественно в силу таких объективных причин, как высокая значимость результата деятельности, объективная сила соперника, необъективное судейство, субъективизм зрителей, отсутствие или недостаточность психологической поддержки.

4. *Переживание неудовлетворенности* так же, как и предыдущее, далеко не всегда посещает высококлассного спортсмена. Но нередко, даже в случае победы, спортсмен не удовлетворен качеством своего выступления, или оценками судей, или отношением зрителей и прессы. Также причинами неудовлетворенности могут быть: состояние здоровья (травмы, усталость), проблемы личностных взаимоотношений с членами семьи и группы поддержки и т.п.

5. *Переживание ответственности* – одно из наиболее «хронических» переживаний спортсмена, выполняющего всегда значимую деятельность и лично отвечающего за ее результат.

6. *Переживание конкуренции* – специфическое и достаточно динамичное (в зависимости от числа конкурентов в данный период времени) переживание спортсмена, победить которого и занять его место в команде мечтают, планируют и готовятся все потенциальные конкуренты. Чем больше конкурентов у че-

ловека, тем значимее для него данное переживание. Также его значимость определяется объективной силой конкурентов и степенью реальности поражения.

Специфичность переживания конкуренции – в том, что его можно считать естественным для спортивной деятельности, соревновательный характер которой является ее неотъемлемой характеристикой (Пономарев, 1974). Е.П. Ильин (1980) определяет «эффект соперничества» как социально-психологический феномен, оказывающий определяющее формирующее влияние на личность человека, посвящающего спорту многие годы жизни.

Но особенно остро соперничество, то есть конкуренция, проявляется в «большом» спорте, где соперник становится главной помехой в решении важнейших для спортсмена жизненных задач (завоевание высших титулов и славы, общественного признания, материальных благ). Например, данное переживание было у экс-чемпиона мира А. Карпова сначала практически малозначимым и возникавшим лишь периодически, но после появления на его пути Г. Каспарова оно стало сверхзначимым и постоянным (с 1985 г. по настоящее время).

По общему мнению спортсменов – членов сборных олимпийских команд России данное переживание, как никакое другое, усложняет жизнь спортсмена, наполняет ее постоянной тревогой и лишает спокойствия. Оно наиболее трудно поддается регуляции, а психологическая поддержка в этом случае малоэффективна.

*7. Переживание «бремени лидера»* – как переживание своего значения в жизни общества, в сфере спорта как деятельности, в своем спортивном коллективе.

Специфика данного переживания – в том, что в процессе жизни спортсмена оно претерпевает известную трансформацию: от стремления к лидерству и приятного осознания своей новой роли в жизни общества, в спорте и в своей команде – к усталости от этой постоянной сверхответственности и необходимости оправдывать чьи-то надежды, ощущения бремени этой роли, все более тяжелого в период зрелости.

*8. Переживание публичности деятельности и жизни («бремени славы»)* – как следствие жизни на виду у множества людей, как знакомых, так и незнакомых, ощущения с их стороны постоянной оценки и различных чувств, зачастую полярных: от восхищения и поклонения – до зависти и ревности.

Специфичность данного переживания аналогична предыдущему: трансформация отношения к популярности от стремления к ней к избеганию проявления чьих-то чувств, общения с людьми, все более тяжкого ощущения не радующей больше славы.

Данное переживание является специфическим для целого ряда профессий, представители которых выполняют свою деятельность на глазах у многих людей (актеры, тележурналисты, политические деятели, спортсмены). Например, при изучении специфики деятельности космонавтов было установлено, что публичность их деятельности (круглосуточный телеконтроль в космическом корабле) являлся одной из основных причин конфликтов (Лебедев, 1989). «Безжалостная известность» – так определила суть данного переживания киноактриса Клаудия Кардинале. «Самое ужасное в моей жизни, что я знаменит 24 часа в сутки», – сказал один из лучших теннисистов мира Борис Беккер (см. Загайнов, 1992).

Данное переживание, и в этом еще одна его специфичность, спортсмену приходится преодолевать в основном одному. Близкие люди могут в лучшем случае оградить спортсмена от назойливых людей, выполнять роль телохранителей и т.п.

9. *Переживание несбалансированности основной и неосновной деятельности*, в основе которого лежит невозможность параллельно со спортом качественно заниматься иной, в данный период времени – неосновной деятельностью, и добиваться в ней успеха. Так, например, пятикратный чемпион мира, а ныне писатель Ю.П. Власов описывает ситуацию своей жизни, когда спорт уже мешал его будущей профессии: «В большом спорте жизнь нераздельна с тренировкой. Все, что происходит, воспринимаешь лишь через тренировку. И это не эгоизм. Это невозможность добыть результат без расхода едва ли не всей жизненной энергии. Я чувствовал, как тренировка изымает силы, пожирает будущее, сводит жизнь к одному будущему: быть приживальщиком от спорта. Все, что я предпринял против одной голой власти спорта над своей жизнью, все попытки вести жизнь не только мускулами разрушали, подтачивали силу. Это было невозможно – делать что-то помимо спорта. Ничему другому не оставалось сил» (Власов, 1980, с. 250). Нельзя не отметить, что данное переживание – глубоко внутреннее, часто скрытое от чужих глаз, в том числе от глаз профессиональных помощников, которые могут не знать, что спортсмен нуждается в помощи.



10. *Переживание переоценки ценностей* вследствие таких трансформаций во внутреннем мире человека, как уход радости от самого процесса деятельности (как тренировочной, так и соревновательной) и его результатов (побед). Сюда же следует отнести реакцию спортсмена на изменившееся к нему отношение многих людей, ранее аплодировавших ему, а ныне – безразличных и даже радующихся его неудачам.

Достаточно красноречиво высказывание члена сборной Германии по футболу Б. Шустера: «Когда я был маленьким, то с удовольствием гонял мяч, не подозревая, что ждет меня впереди. Я стал профессионалом. Стал хорошо зарабатывать, но столкнулся с завистью и другими человеческими пороками. И чем дальше, тем больше завистников» («Комсомольская правда», 4 ноября 1987 г.).

Данное переживание, как и предыдущее, глубоко внутреннее, но обнаружить его, в отличие от предыдущего, достаточно легко (потеря оптимизма во внешнем «образе» всегда выражена), как и помочь – средствами конструктивной психологической поддержки.

11. *Переживание психологической усталости* от постоянного преодоления как многообразных кризисных ситуаций спортивной деятельности (прежде всего – от предстартовых), так и кризисных ситуаций личной жизни действующего спортсмена, часто отсутствующего в семье. Сюда же можно отнести многообразные специфические для спорта переживания и саму сверхнагрузочную тренировочную и соревновательную деятельность.

Данное переживание чаще характерно для «возрастных» спортсменов с большим стажем «преодолений».

12. *Переживание предстоящего завершения спортивной деятельности* и карьеры, в основе которого – ощущение своей ненужности спорту, команде и тренеру, страх необходимости ухода в иную (новую) сферу деятельности и изменения привычного образа жизни.

### **Доминирование переживаний**

Как правило, в определенной ситуации спортивной деятельности доминирует соответствующее этой ситуации значимое переживание. Например, в предстартовой ситуации ответственных соревнований обычно доминирует переживание неуверенности. В ситуации после поражения чаще доминирует переживание не-

удовлетворенности, а у возрастных спортсменов – переживание возможного завершения спортивной деятельности и карьеры.

Но в ряде ситуаций может доминировать не одно, а одновременно несколько переживаний, что неизмеримо усложняет преодоление каждого из них в отдельности и тем более – всех сразу. В связи с этим мы предложили такое определение, как «*сочетание доминирующих переживаний*» (Загайнов, 1992). Например, в самой проблемной для большинства спортсменов – предстартовой ситуации нередко наблюдается сочетание таких доминирующих переживаний, как «неуверенность», «боязнь поражения», «ответственность», «одиночество».

Об опасности сочетания переживаний так написано в газете «Советский спорт» (10 сентября 1989 г.): «Неудачи в сочетании с одиночеством иногда приводят и к трагическим развязкам. Когда проигрыши начали преследовать американку Дженифер Эмдар, она стала пировать. Затем дело дошло до попыток самоубийства, одна из которых закончилась трагедией. 18-летняя спортсменка ушла из жизни».

Итак, внутренний мир – это самый сложный комплекс, целый конгломерат различных и, как показывает практика, исключительно динамичных по своему значению (ценности) для человека отношений и переживаний, располагающихся в связи с отмеченной динамичностью в иерархическом порядке. Эта иерархия может измениться в любую минуту жизни и деятельности человека, например, под влиянием даже одного позитивного или негативного значимого переживания. Но в основном, как показали многолетние наблюдения, столь заметная динамика иерархического порядка объясняется непрерывающимся процессом развития личности молодого человека – спортсмена и его взрослением, в связи с чем часто меняется его оценка ценности того или иного слагаемого внутреннего мира. Можно сказать, внутренний мир личности находится в непрерывном движении, и это движение не прекратится до тех пор, пока человек развивается и «переживает». Эта динамическая сторона переживаний нашла отражение в известной концепции Ф.Е. Василюка (1984), рассматривающего переживание как особую деятельность по перестройке внутреннего мира.

Этот процесс динамики иерархии ценностей и значимых переживаний, управлять которым крайне сложно, может как усили-

вать, так и ослаблять спортсмена, а значит, самым прямым образом оказывать влияние на его деятельность. Вот почему *рядом со спортсменом всегда должен находиться специалист-психолог, который отвечает за данный аспект работы со спортсменом.*

### **Трансформация переживаний и ее методы**

*Трансформация значимых переживаний есть целенаправленный процесс совместной деятельности психолога и «пациента»\**. Трансформировать переживание – значит изменить отношение пациента к данному переживанию, и в результате психологической перестройки сделать конкретное значимое переживание менее значимым и реально преодолимым.

С самых ранних периодов своего развития человечество сталкивалось с обсуждаемой нами проблемой, и всегда практические психологи (а их роли во все времена выполняли родные и друзья страдающего человека) пытались, как могли, облегчить переживания близкого человека и из неконструктивных (сверхэмоциональных – до степени безумия), перевести их в разряд конструктивных (трезво осознаваемых, с включением в поведение субъекта волевого компонента), из разряда значимых (в отдельных случаях – сверхзначимых) – в категорию менее значимых (в отдельных случаях – незначимых), преодоление которых уже не видится человеку неразрешимой проблемой.

Вероятно, всегда успех в решении данной задачи в большой степени определяется уровнем практического мастерства того субъекта, который выступал в качестве психолога и решал все те задачи, которые практический психолог решает и сегодня («вечные задачи психолога»):

- умело вступает в диалог, завоевывая с первых фраз доверие пациента (своей искренностью, тактом, абсолютной включенностью);
- раскрывает (своим сопереживанием) пациента, отвечая психологу искренностью и доверием;
- вызвав желание выговориться, успокаивает пациента на эмоциональном уровне, обеспечивая таким образом эффект катарсиса;

---

\* Мы говорим «пациент», имея в виду всех «опекаемых» психологом людей.

– умело работая над «темой» (содержательной стороной переживания), снижает в сознании пациента значимость данного переживания;

– предлагает пациенту конкретный план преодоления той кризисной ситуации его жизнедеятельности, которая вызвала данное переживание, и тем самым переводит его из категории неконструктивного в категорию конструктивного и одновременно – менее значимого, а может быть – совершенно незначимого переживания.

В этом и заключается мастерство проведения *доверительной беседы*, не владеть которым человек, претендующий на звание «практического психолога», не имеет морального права.

Но многолетняя практика использования метода доверительной беседы показала, что в спортивной деятельности, характеризующейся обилием всевозможных кризисных ситуаций и, как следствие, – множеством значимых переживаний, пользоваться только этим практическим методом явно недостаточно.

В результате многократного апробирования нами предложен новый практический метод преодоления значимых переживаний, который показал свою эффективность, в том числе и в работе с профессионалами высшей квалификации (Загайнов, 1992). Данный метод представляет собой заполняемой совместно спортсменом и психологом психологический дневник, который так и называется: «*дневник значимых переживаний*». Спортсмен ежедневно заполнял его, рассказывая обо всех переживаниях, которые имели место в течение дня. Также он описывал весь механизм своей внутренней (личностной) работы, направленной на борьбу с конкретным переживанием в целях его успешного преодоления. В дальнейшем в этом же дневнике личный психолог излагал свою версию случившегося и давал оценку всем действиям спортсмена по борьбе с конкретным переживанием, осуществляя таким образом на данное переживание необходимое психолого-педагогическое воздействие. Спортсмен хранил дневник у себя и имел возможность многократно перечитывать записанное им самим и своим личным психологом. Также спортсмен имел возможность брать дневник в длительные поездки, когда с ним рядом не было психолога, и, по мнению спортсменов, дневник с записями личного психолога оказывал им реальную психологическую поддержку. Выяснилось, что у тех спортсменов, которые регулярно использовали в своей работе дневник зна-

чимых переживаний, резко снизилось как общее число переживаний, так и число непреодоленных переживаний, оставляющих обычно во внутреннем мире человека длительный след. Среднее за месяц число кризисных ситуаций внутреннего мира (одиночество, неудовлетворенность, психологическая усталость и др.) уменьшилось с шести до одной. Также показателен следующий факт: практически все те, кто вел данный психологический дневник, и после завершения спортивной деятельности продолжали вести его, испытывая своего рода потребность в самоконтроле собственной сферы переживаний как важнейшей категории внутреннего мира личности.

### ■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ 3

Автор в последние годы все чаще оглядывается назад в желании лучше разглядеть не только и не столько свои победы и поражения, сколько все то, что главным образом составляло суть самой деятельности практического психолога в отношении каждого конкретного человека и особенно тех, кого удавалось «завоевать» (в самом хорошем психологическом смысле этого понятия) и кому удалось помочь достигнуть самой большой победы.

Этот пристальный взгляд в свое профессиональное прошлое однозначно показывает, что реально и эффективно удавалось помочь тому, кто открыл своему личному психологу свой внутренний мир, который вмещает (как оказалось!) так много всего – и самого позитивного (побед, любимых людей, всего красивого, чем была окрашена жизнь данного человека с раннего детства), и, оказывается, всего того, о чем больно вспоминать, но забыть о чем человек не в силах, и вот это «незабываемое» (незабытые переживания) и делают человека слабее, чем нужно ему для будущих побед в его жизни. И не зная всего этого, то есть – не зная детально внутреннего мира опекаемого человека, помочь ему практически невозможно.

Итак:

– внутренний мир личности отражает всю жизнь индивидуума, его прошлое, настоящее и будущее (цели, планы, мечты) в форме его значимых переживаний (а что пережито как значимое – невозможно забыть);

– сегодняшнее состояние личности в целом, и таких крайне значимых для человека-бойца личностных характеристик, как жизненный оптимизм и дух победителя (вера в себя, в свои качества и подготовку, в судьбу), полностью зависят от *отношения человека* ко всему тому, что накоплено в его внутреннем мире;

– положительно повлиять на человека, усилить его потенциал в конкретный период времени, то есть суметь практически помочь ему можно только в том случае, если удастся *скорректировать данное «отношение»* и обеспечить ситуативную (а в идеале – «навсегда») *победу человека над самим собой*, над своим внутренним миром, точнее, над всем тем в нем, что делает человека слабее;

– реально помочь в этой вечной борьбе человека с самим собой может только тот, кто допущен во внутренний мир личности, кто завоевал абсолютное доверие опекаемого человека и получил в результате этого профессионального подвига высшее для практического психолога «звание» – «*личный психолог*» (!).

Отсюда единственно верным видится путь развития практической психологии через воспитание своих полномочных представителей – практических психологов – как *помощников человека*, способных в нужный момент (а особенно в кризисных ситуациях) *быть рядом с другим человеком для его блага*.



### ЛИТЕРАТУРА К ГЛАВЕ 3

1. *Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А.* Фрейдизм: псевдонаучная трактовка психических явлений // Коммунист. – 1972. – № 2. С. 94–102.

2. *Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А.* К современному пониманию психической травмы и общих принципов ее психотерапии // Руководство по психотерапии. – М., 1974. – С. 39–53.

3. *Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А.* Некоторые вопросы эмоциональной напряженности // Коммунист. – 1974. – № 3. – С. 14–67.

4. *Бассин Ф.В., Рожнов В.Е.* О современном подходе к проблеме несознаваемой психической деятельности (бессознательного) // Вопросы философии. – 1975. – № 10. – С. 94–108.

5. *Бобнева М.И.* Социальные нормы и регуляция поведения. – М.: Наука, 1978.

6. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. – М.: Изд-во Моск. унта, 1984.

7. *Власов Ю.П.* Справедливость силы. – Л.: Лениздат, 1989.
8. *Загайнов Р.М.* Как осознанный долг. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
9. *Загайнов Р.М.* Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций. Докторская диссертация. – Л., 1992.
10. *Загайнов Р.М.* Поражение. – М.: Компьютер-пресс, 1993.
11. *Ильин Е.П.* Психофизиология физического воспитания.– М.: Просвещение, 1980.
12. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. – М.: Медицина, 1989.
13. *Пономарев Н.И.* Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

## ■ Глава 4

### *К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности)\**

#### **Введение к главе**

«Психология с человеческим лицом» – так назван сборник, в который я предложил свой материал, отражающий процесс реализации гуманистических идей в психологической практике в спорте.

Автор убежден, что спортивную деятельность можно определить как эталонную модель деятельности, насыщенную кризисными ситуациями, без преодоления которых успех в ней невозможен. Более того, всю жизнь спортсмена высшей квалификации можно определить как нескончаемый процесс преодоления специфических для «большого» спорта кризисных ситуаций. «Сплошное преодоление» – и так можно в двух словах определить то, чем характеризуется жизнь спортсмена-чемпиона.

Как быть готовым к преодолению каждой из типичных (стандартных) кризисных ситуаций и как практически преодолевать их, рассказывается в данной главе.

---

\* Опубликовано в сборнике научных трудов «Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии». – М.: «Смысл», 1997. – С. 274–283.

Одной из основных специфических особенностей жизнедеятельности современного человека является многообразие и сложность решаемых им задач и соответственно – ситуаций, с которыми он сталкивается. Значимость деятельности и переживание ответственности за ее результат задают напряженный характер ситуации, в которых деятельность осуществляется. Это определяет высокую вероятность кризисов в жизни и деятельности человека, ведущих к нервно-психическим срывам, нарушениям деятельности и общения человека с другими людьми.

На протяжении многих лет мы используем спортивную деятельность в качестве модели деятельности, насыщенной большим числом кризисных ситуаций (КС). Особенно продуктивным (с точки зрения значимости полученных результатов) оказался такой раздел данной деятельности, как спорт высших достижений, успех в котором во многом определяется умением спортсмена преодолевать КС, возникающие как в процессе самой деятельности, так и вне ее.

Экстремальность условий спортивной деятельности, необходимость постоянно преодолевать объективные и субъективные трудности обуславливает большое число КС на протяжении спортивной карьеры, в связи с чем жизнь спортсмена высшей квалификации может рассматриваться как модель постоянного преодоления человеком кризисов.

Актуальность данной проблемы обусловлена неразработанностью концептуального аппарата, отсутствием экспериментальных данных, характеризующих подходы, методику формирования умения преодоления КС. В психологии спорта и в педагогической психологии система воспитания ограничивается, как правило, рекомендациями в адрес детей и юношей и почти не затрагивает вопросов воспитания взрослого человека, в том числе выдающихся спортсменов.

Практическая значимость проблемы определяется необходимостью создания методов и методик выявления предкризисных и кризисных ситуаций, а также – предкризисных и кризисных состояний, в нахождении эффективных методов их предупреждения и преодоления.

В связи с этим цель проведенного исследования заключалась в разработке теории преодоления КС, в выявлении принципов



и практических путей оказания эффективной помощи спортсмену, преодолевающему кризис на том или ином этапе своей спортивной жизни.

В организации оптимальных социально-психологических условий в ходе преодоления спортсменами КС принимали участие выдающиеся отечественные тренеры: С.А. Жук, А.П. Кочетков, А.А. Лавров, А.С. Никитин, И.И. Оганов, Л.Ф. Соколов, Е.А. Чайковская и другие. Всего в ходе проведения исследования мы контактировали более чем с тысячью спортсменов из 46 индивидуальных и командных видов спорта.

Сложность практического применения общепринятых в психологии методов, направленных на изучение личности спортсмена, состоит в том, что популярные, известные всей стране и миру спортсмены «закрыты» для других людей. Это объясняется нежеланием спортсменов распространять информацию о себе (спортивной форме, личной жизни, складе характера и др.) в силу того, что ею могут воспользоваться конкуренты. Особенно опасаются спортсмены научных работников, скрыть от которых объективную информацию труднее. Поэтому проблема исследования личности таких спортсменов является одной из самых сложных и в то же время весьма актуальных для психологической науки.

В своей работе мы придерживались принципа ориентации на личность и ее внутреннее содержание, для чего использовался личностно-ориентированный подход. Это позволяло не только диагностировать содержание внутреннего мира спортсмена, но и, в случае наличия в нем негативных компонентов (тщеславия, меркантилизма, ненависти и жестокости по отношению к соперникам), оказывать на личность соответствующее психолого-педагогическое воздействие в целях ее коррекции.

Для спортсменов высшей квалификации наиболее типичными оказались следующие ярко выраженные личностные особенности и условия деятельности:

- постоянная нацеленность (мотивация) на успех в деятельности, на подтверждение и повышение самооценки;
- постоянная потребность в психологической поддержке;
- наличие тщательно подобранной личной группы психологической поддержки (ГПП);
- наличие лидера ГПП – основного советчика спортсмена;

– умение преодолевать специфические эмоциональные переживания (одиночество, конкуренция, ответственность, боязнь поражения и др.);

– самостоятельность в деятельности и вне ее;

– «ритуализм» (владение разработанной в процессе накопления соревновательного опыта системой поведенческих ритуалов, обеспечивающих стабильно высокий уровень готовности к старту);

– «закрытость» (сознательная самоизоляция от других людей, исключая помощников и членов ГПП);

– отдаленность от проблем повседневной жизни.

Совокупность этих личностных характеристик и условий является фундаментом, наличие которого обеспечивает практически постоянное успешное преодоление КС и может быть определено как **личностный потенциал преодоления**.

Изучение досье спортсменов высшей квалификации показало, что несмотря на наличие общих для всех них личностных особенностей, очевидны и принципиальные отличия, например в такой практически важной сфере, как мотивационная. Именно в связи с выявлением у спортсменов различных типов мотивации (положительной и отрицательной) мы предлагаем принципиально новую типологию спортсменов.

*«Человек долга»* – спортсмен, чья мотивация по своему содержанию является положительной (обладает чувством долга, чести, ответственности, патриотизма).

*«Человек-одиночка»* – его мотивация по своему содержанию отрицательная (проявление негативизма по отношению к людям и к жизни, чувство злости и ненависти к соперникам, индивидуализм и меркантилизм).

Объединяет эти два типа высокая мотивация на основную деятельность, в которой и те, и другие, как правило, добиваются высоких результатов.

*Артистический тип* – отличается пониженной мотивацией на результат деятельности, а мотивируют и воодушевляют такого спортсмена внешние атрибуты спорта и спортивного соревнования: зрители, публичность его жизни и деятельности, популярность, элемент творчества в самой деятельности. Но для больших и стабильных побед им, как правило, недостает чисто спортивных качеств, в том числе отрицательной мотивации (зло-

сти к сопернику и т.п.). Основная масса спортсменов этого типа мотивирована положительно, и конфликтные отношения с соперником обычно затрудняют им сохранение привычного артистического образа, что приводит и к ухудшению спортивной деятельности.

*Интеллектуальный тип* – по определению тренеров – «спортсмен-философ», у которого ярко проявляется стремление к осмыслению каждого действия и ситуации. Спорт для человека этого типа – испытательный полигон, где он изучает себя, свои потенциальные возможности и готовит себя к иной деятельности, в которой нередко добивается успеха.

*«Хрупкий» тип* – сложившийся в результате счастливого детства и дальнейшей бескризисной жизни; тип, не терпящий грубостей, хамства, диктаторства. Тяжело переживает любую КС, особенно предстартовую и ситуацию после поражения. Даже при наличии высокой степени одаренности к спорту не добивается стабильно высоких результатов и рано уходит из спорта.

### **Кризисные ситуации в жизненном цикле спортсмена высшей квалификации и анализ индивидуального опыта их преодоления**

Критериями для определения КС нами выбраны два основных и обязательных признака: а) затрудненность решения стоящей перед человеком задачи, б) высокая значимость результата выполняемой деятельности.

Изучение большого числа выдающихся спортсменов позволило выделить типичные КС их основной деятельности:

1. После поражения (имеется в виду значимое поражение, имеющее обычно самые негативные последствия: критика в прессе, потеря места в составе команды, ухудшение жизненных перспектив и т.п.).

2. После победы (имеется в виду значимая победа, приводящая обычно к резкому изменению социального статуса спортсмена – завоевание звания чемпиона мира, попадание в состав участников Олимпийских игр и т.п.).

3. Предстартовая (ситуация перед очень трудным и значимым соревнованием).

4. «Застой» в результатах и творческом процессе.

5. Перед завершением спортивной карьеры (период времени, когда спортсмен принимает значимое для него и его семьи личное решение о смене основного вида деятельности).

Выявлены также КС неосновной деятельности:

- в семейно-бытовой сфере (проблемы и трагедии личной жизни);
- в других видах деятельности, например, в учебе;
- КС внутреннего мира личности (душевный кризис);
- косвенные КС (необходимость выступать больным, необъективное судейство, субъективизм зрителей, неблагоприятные климатические условия).

Определены общие признаки КС:

- значимые переживания и потребность в их коррекции;
- потребность в психологической поддержке;
- динамика самооценки и потребность в ее коррекции;
- динамика мотивации и потребность в ее оптимизации.

Анализ полученного материала позволил выявить следующие закономерности кризисных ситуаций:

- в жизненном цикле спортсмена преобладают КС основной (спортивной) деятельности;
- спортсмен способен пережить, не ухудшая своей основной деятельности, не более пяти КС (из 112 человек экспериментальной группы с пятью и более кризисами только один – С. Бубка – не ухудшил результаты основной деятельности);
- среди КС неосновных видов деятельности преобладают проблемы и неудачи личной жизни, которые самым прямым образом влияют на основную деятельность;
- КС в детстве (потеря одного из родителей) зачастую играют роль мощного мотивационного толчка в достижении успеха в спорте (фактор компенсации), трудное детство было у 101 из 112 спортсменов-чемпионов, что составляет 90%.

В результате анализа полученного материала мы предлагаем следующее определение КС:

*Кризисная ситуация – это ситуация, характеризующаяся значительной затрудненностью решения стоящей перед человеком значимой задачи, непреодоление которой приводит к более или менее глубокой и длительной дезорганизации деятельности и личности.*

## Процесс преодоления типичных КС основной деятельности

Необходимо отметить, что спортсмен, не ожидая практической и эффективной помощи извне (в том числе от личных тренеров, научных работников и ГПП), самостоятельно изобретает и совершенствует собственную систему преодоления КС. Этот опыт, построенный на изучении собственных проб и ошибок, мы определяем как «стихийный». Его изучение показало, что применяемые спортсменом приемы и способы преодоления КС носят строго индивидуальный характер и составляют личную тайну спортсмена, которую он тщательно оберегает от других людей, в том числе и от тренера. Эта и является одним из оснований говорить о «закрытости» спортсменов высшей квалификации. Кстати, в этом – причина того, что опыт великих спортсменов в успешном преодолении КС не изучен и не известен следующим поколениям спортсменов, обреченным на то, чтобы приобретать это ценнейшее умение ценой больших переживаний, ошибок и поражений, которых могло и не быть.

Нами сделана первая в истории психологии спорта попытка выявить и систематизировать наиболее ценные и поучительные средства и приемы, которые используют в своей практике выдающиеся спортсмены. Основных условий успешного преодоления КС оказалось три:

**Группа психологической поддержки.** Практически каждый спортсмен-чемпион имеет свою личную ГПП. В эту референтную группу он включает самых близких людей, прочно завоевавших его доверие, получивших в связи с этим «пропуск» в его внутренний мир, оказавшихся в данный период времени в ряду жизненных ценностей спортсмена. В эту группу могут быть включены и те, кого уже нет в живых, но память о ком для данного человека жива и священна. Важно отметить, что в ГПП спортсмен включает только тех, кто способен реально психологически поддержать его в трудную минуту, т.е. в кризисной ситуации. В нее могут входить родные, друзья и подруги, тренер, психолог, но этот набор людей нестандартен, а наоборот – динамичен. В период ответственных соревнований, когда возникновение КС (таких, как: предстартовая, после поражения, после победы) неизбежно, ее состав может временно изменяться (расширяться или сужаться), в связи с чем можно говорить о двух видах ГПП:

постоянной, «жизненной» – (как части внутреннего мира спортсмена) и ситуативной («рабочей»). С помощью первой группы спортсменов решает проблемы реабилитации и отдыха; с помощью второй – задачи основной деятельности.

Группа психологической поддержки выполняет следующие функции:

- способствует формированию прочной и постоянной мотивации (чаще всего спортсмен посвящает свое выступление и победу отдельным членам ГПП);

- решает задачи реабилитации (как правило, после соревнований спортсмены проводят время в своей ГПП);

- способствует преодолению значимых переживаний спортсмена, в первую очередь переживания одиночества, конкуренции, завершения спортивной деятельности.

**Дневник значимых переживаний.** Со временем спортсмен сам приходит к решению вести постоянный, глубоко личный дневник для удовлетворения все более обостряющейся внутренней потребности иметь объект для исповеди, для фиксации всех своих дел и поступков и их психологического анализа. В связи с этим такой дневник может быть назван психологическим, а еще точнее – «дневником значимых переживаний», поскольку в основном спортсмен фиксирует на страницах дневника свои личные, в том числе интимные переживания.

Дневник сопровождает спортсмена везде и фактически становится еще одним его другом, членом ГПП, способствует процессам самоорганизации, самоанализа, самопознания, саморегуляции. Посредством дневника спортсмен обеспечивает психологическое самосекундирование, что в отсутствие личного тренера и других помощников имеет исключительное практическое значение.

**Система поведенческих ритуалов.** Выявлено, что у каждого спортсмена высшей квалификации стихийно разработана система сознательно продуманных ритуалов, в основе которой – порядок поведения и мыслей, и которая направлена на формирование оптимального предстартового психофизиологического состояния, концентрацию внимания на предстоящей деятельности, оптимизацию мотивации.

Ритуалы затрагивают и построение режима соревновательного дня, и выбор места в автобусе, и номера в гостинице, и выбор

соседа по номеру, и порядка упражнений в разминке, а также соблюдения массы примет.

Рассматривая данное явление шире, чем обычное суеверие, мы определяем «ритуализм» как подбор и систематизацию психологических приемов и средств саморегуляции, адекватных требованиям спортивной деятельности, направленный на формирование оптимального предсоревновательного и соревновательного состояний спортсмена.

В практике большого спорта только с этими тремя «верными друзьями» (ГПП, личным дневником и ритуалами) чаще всего остается спортсмен один на один в условиях КС. Но и эти «друзья» есть нечто приобретенное в условиях «стихийного» опыта со всеми его недостатками и трудностями, порой решающим образом влияющими на путь спортсмена к большой победе.

Недостатки «стихийного преодоления» КС в следующем:

- накопление личного опыта является процессом длительным;
- отдельные практические приемы страдают ограниченностью, не учитывают изменяющихся условий (т.е. отсутствует гибкость их использования);
- движение по пути собственных проб и ошибок всегда сопровождается большими нервными затратами.

Очевидно, что для решения проблемы преодоления КС необходимо разработать систему целенаправленной организации эффективной практической помощи спортсмену и тренеру. Сегодня это одно из наиболее крупных белых пятен на карте психологии спорта.

В процессе накопления практического опыта среди других нами изучалась также проблема **усиления спортсмена** в процессе использования вышеуказанных методов совместно с его личным психологом.

**Группа психологической поддержки (ГПП).** Задача психолога – завоевать абсолютное человеческое и профессиональное доверие спортсмена и быть включенным в его ГПП, что позволит решать задачу управления данной группой с целью оптимизации ее деятельности в интересах спортсмена.

**Дневник.** В случае завоевания доверия спортсмена психолог получает возможность не только изучать личный дневник спортсмена, но и вносить на его страницы коррекционные записи с целью обеспечения конструктивности проведенного спортсме-

ном анализа (например, поиска оптимального пути преодоления конкретной КС).

**Система ритуалов.** На страницах дневника и в личных доверительных беседах психолог имеет возможность обсуждать со спортсменом применение им тех или иных ритуалов с целью совершенствования всей системы. Практически усилить индивидуальную систему поведенческих ритуалов возможно путем передачи опекаемому спортсмену подобного удачного опыта других спортсменов.

В основе методики преодоления должны лежать приемы и средства практической психологии и педагогики, которые способны обеспечить компенсацию недостающего в личном опыте спортсмена и в итоге обеспечить «достаточность» всей психологической работы.

В дальнейшем предстоит детальное и всестороннее изучение процесса преодоления КС. В частности, самое активное, наравне с тренером, участие практического психолога, в чьей помощи, как при преодолении КС, так и в своей судьбе в целом остро нуждается спортсмен.

На сегодняшний день можно говорить лишь о том, что сформулировано новое направление в педагогической психологии и психологии спорта – психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций в значимой деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, в целях формирования личности взрослого человека и сохранения его психического и физического здоровья и достижения высоких результатов в деятельности.

## ■ Глава 5

### *Психологическая атмосфера как психологический феномен в спорте высших достижений\**

#### **Введение к главе**

Сколько раз я слышал от спортсмена: «Эту атмосферу я не выдержу», – не сосчитать. Блистательный и в течение ряда лет непобедимый борец-классик Вахтанг Благодзе, олимпийский

---

\* Впервые опубликовано в журнале «Спортивный психолог», 2005 г., № 2(5).



чемпион и чемпион мира, с которым наша профессиональная дружба продолжалась пять лет, пришел ко мне в номер (мы были тогда с Леной Водорезовой на базу олимпийской подготовки в Новогорск), и я был поражен столь нехарактерным для Вахтанга обликом: потемневшее лицо, загнанный взгляд, растерянность.

– Что с тобой? – спросил я его. Он ответил:

– Если в сборной будет такая же атмосфера, как сейчас, я долго не выдержу.

И он не выдержал, ушел из спорта, хотя, и в этом никто не сомневался, оставался бы непобедимым еще как минимум один олимпийский цикл, то есть четыре года.

А Лена однажды вдруг прервала катание на льду, отъехала к бортику, достала платок и стала вытирать слезы. Я сразу подошел и услышал:

– Рудольф Максимович, а если я брошу сейчас, мне дадут квартиру?

– Думаю, дадут, но придется просить, унижаться. Но что случилось? Мы же с тобой обо всем договорились: откатаемся на Европе и мире и на этом все!

– Не могу собраться, – ответила она, продолжая вытирать слезы.

– Но две недели ты же прекрасно работала!

– Вот на две недели могу, а больше – нет. Эта атмосфера меня убивает.

Атмосфера спортивной команды, да и любой группы (ведь спорт – продуктивнейшая модель жизни) – как обрисовать ее, дать ей точное, самое точное определение?

...Странно, но в специальной литературе о психологической атмосфере не найти ничего, кроме общих слов. Даже у такого авторитета, как А. Кемпински, в его фундаментальном труде «Психопатология неврозов» проблеме психологической атмосферы отведено менее страницы, где автор предлагает два понятия атмосферы – «теплая» и «холодная».

Это общее пренебрежительное отношение к данной проблеме, проблеме прежде всего практической (!), всегда казалось по меньшей мере странным. Тем более, по мере накопления практического опыта психолога спорта я видел своими глазами, как глобально психологическая атмосфера может влиять не только

на деятельность спортсмена и ее результат, но и на формирование его личности в целом.

...Вот что сегодня каждодневно и ежеминутно испытывает прекрасный человек Елена Водорезова, с четырех лет пребывающая на льду, а с двенадцати – брошенная в топку соревновательной борьбы с теми, кто значительно превосходил ее и в спортивном и жизненном опыте, и в зрелости и прочности личности и организма? Всегда по пути на тренировку, когда мы приближались к ледовому дворцу ЦСКА, она смотрела исподлобья на это здание и говорила: «Опять в этот каменный мешок!»

Но это только часть «атмосферы», больше ее внешняя сторона. А гнетет спортсменку по-настоящему иное – та самая психология члена сборной страны, которому, как Лене с 12 лет, не прощается ни одно место на пьедестале, кроме первого. И в той нашей беседе у бортика, когда я сказал: «Выступить-то надо только два раза – на Европе и мире!», она ответила: «Да, но зато какая ответственность!»

\* \* \*

**«Ответственность»** – зафиксировал я тогда эту составляющую «атмосферы». И сам дополнил эту картину. Да, ответственность каждого старта и, более того, всей своей жизни, которая проходит у нерядового человека на глазах сотен и тысяч знакомых и многих миллионов незнакомых людей.

– Что еще? – спрашиваю я себя и перечисляю: конкуренция, сверхнагрузки, травмы и боль, риск, почти у всех – проблемная личная жизнь.

Все это во многом определяет психологическую атмосферу.

Я понимаю это, но почему-то пока на первый план в моих размышлениях выходит именно то, без чего атмосфера сама по себе создается, не живет, как ребенок не может появиться на свет без родителей.

В Большом энциклопедическом словаре нахожу нужное мне слово. Читаю: «Атмосфера есть внесистемная единица давления. Состав атмосферы у поверхности Земли: азот – 78,1%, кислород – 21%...».

И думаю – как было бы просто, если бы мы знали, из каких слагаемых складывается психологическая атмосфера касательно каждого опекаемого нами человека, на сколько процентов мы должны его любить, заботиться о нем, быть нежными и вни-

мательными, а на сколько проявлять иное – требовательность и критичность, контроль и даже авторитарность. Потому что давно и всем ясно: психологическая атмосфера, состоящая из 100% любви и преклонения перед его талантом, обрекает спортсмена на поражение, и что еще хуже – на «искривление» (термин А. Кемпински) его личности, что, как правило, оставляет в этой личности неизгладимый след на всю оставшуюся жизнь.

Да, в психологической атмосфере живет, ею питается личность того же спортсмена, его душа. «Ею» они дышат, и «кислородом» является для человека все то, что делает его счастливым, спокойным, беззаботным. И наоборот, занижен процент «кислорода» – и человек становится иным: озабоченным, нервным, а порой – несчастным. Но состав ее на сегодняшний день – загадка. Вероятно, бесспорно следующее: этот состав динамичен, он складывается из многообразия параметров, процентное соотношение которых может меняться ежечасно, например, после очередного собрания той же футбольной команды, или прихода в коллектив нового спортсмена, не говоря уже о смене тренера или таком частном случае, как невыплата обещанной премии за последнюю победу.

Условно психологическая атмосфера есть некая сумма того, что приносит в нее каждый человек, приносит все свое: личностное, характерологическое, духовное, образовательное, интеллектуальное, а также все то, что отличает конкретного человека сиюминутно: его настроение, самооценка, отношение к другим членам группы (команды в спорте).

Все это вряд ли возможно измерить даже на изобретенных в будущем чудо-весах и также трудно оценить сегодня в процентах. Может быть, сверхсложность задачи и объясняет тот факт, что в психологии понятие психологической атмосферы на сегодняшний день не раскрыто совершенно. И даже попыток серьезного исследования этой практически необыкновенно значимой для каждого живого (в своей атмосфере) человека проблемы не делалось никогда.

### **Основные признаки психологической атмосферы**

Бесспорным представляется следующее: **психологическая атмосфера складывается как некая сумма психологических связей (отношений) между людьми.** И если эти связи (отноше-

ния) позитивны, то есть связывают людей любовь, дружба, симпатия, уважение (профессиональное и человеческое), здоровая конкуренция, то и атмосфера в данной группе изначально позитивная, положительная, как и бывает в идеальной семье.

И, наоборот, если людей связывают друг с другом негативные отношения (взаимная враждебность, недоверие, подозрительность, зависть, нездоровая конкуренция), то и атмосфера в такой группе такая же негативная и другой быть не может.

Но проблема усложнена тем, что практически всегда атмосферы в чистом виде, то есть на все сто процентов позитивной или негативной, не бывает. Чаще всего в жизни и в практической деятельности она встречается как «смешанная», «комбинированная», когда в конкретной группе имеют место как позитивные, так и негативные взаимоотношения между людьми, что всегда усложняет и жизнь коллектива, и выполняемую ими деятельность, а также жизнь отдельных людей.

И для лидера, того же тренера в спорте, всегда крайне непросто диагностировать такую «смешанную» атмосферу в коллективе, а управлять такой атмосферой всегда архисложно, тем более в условиях значимой деятельности, когда психологическая атмосфера весьма динамична, и эта динамика определяется в первую очередь результатами деятельности, в спорте – победами или поражениями, положением команды в турнирной таблице.

По мере накопления практического опыта автору становилось все более очевидным, что необходимо установить основные признаки психологической атмосферы, анализ которых позволил бы безошибочно и в кратчайший период времени диагностировать атмосферу и сориентироваться в выборе практических средств управления ею.

Свои собственные наблюдения и оценки мы всегда сверяли с оценками тренеров, имеющих большой практический опыт не только жизни в условиях той или иной атмосферы, но и в ее создании в руководимых ими командах.

В результате совместной работы было установлено, что основных (ведущих) признаков психологической атмосферы существует пять:

1. *Имидж коллектива*, то есть «форма», все внешнее, что воспринимается визуально, но дает немало ценной и объективной информации о «внутренней» жизни команды. Например, при по-

сещении спортивно-тренировочной базы футбольной команды информацию о жизни этой команды и ее психологической атмосфере дает и оборудование базы, и благоустройство комнат, и мебель, и качество питания, и чистота, и внешний вид каждого отдельного человека, и даже – отношение к гостям.

2. *Люди*, их качественные характеристики, профессиональные и личностные (масштаб личности и все другие). В первую очередь характеризуют имидж коллектива лидер и его ближайшие помощники.

В спортивной деятельности, где результат обеспечивает главное действующее лицо – спортсмен, от окружающих его людей, так называемой «группы психологической поддержки», зависит очень много. Не случайно сегодня в профессиональном спорте так часто спортсмен меняет личного тренера и других помощников (менеджеров, врачей и др.). Происходит это по причине, во-первых, высоких требований к ним, а, во-вторых, в связи с необходимостью в том же теннисе 11 месяцев в году находиться вместе, быстро истощаются взаимные психические ресурсы, и люди становятся несовместимыми. В связи с этим буквально на вес золота те, кто способен масштабом своей личности и ее отдельными качествами улучшить психологическую атмосферу и поддерживать ее на оптимальном уровне длительное время. Несколько примеров в качестве иллюстрации.

Президент итальянского футбольного клуба «Лацио» Дино Дзофф так оценивает значение лишь одного игрока: «Даже не играя (из-за травмы), Гаскойн создавал в команде и вне ее особую атмосферу. Благодаря Гаскойну “Лацио” поднялся на волне энтузиазма. Это уже немало» («Спорт-Экспресс», 25.05.1995).

Патрик Рафтер (теннис) после победы на открытом чемпионате США 1997 года на вопрос о главной причине самой большой победы в его карьере ответил: «Вокруг меня были замечательные люди – Ньюкомб, Джон Фитцджеральд, семья. Думаю, тут сошлось все – и профессиональная помощь, и любовь ко мне, то есть 100-процентная психологическая поддержка» (“Niederrhein Tennis”; 12 – 1997).

После перехода Берни Николлза в «Чикаго» эта команда одержала серию впечатляющих побед. «Но главное, – сказал президент клуба, – что принес с собой в команду Берни – не голы, а уверенность. Раньше тренеры жаловались на атмосферу уны-

ния в раздевалке. Берни же стал тем солнечным лучом, который рассеял мрак. В итоге “Чикаго” в Западной конференции занял четвертое место, сделав значительный шаг вперед по сравнению с предыдущим сезоном» («Спорт-Экспресс», 20.05.1995).

В статье о возрождении «Детройта» о роли Игоря Ларионова написано так: «Его присутствие в раздевалке повышает настрой всех, а русских – особенно» («Спорт-Экспресс», 17.04.1996).

Сергей Бубка – атлет, вошедший в первую десятку спортсменов XX века, как закон своей жизни в спорте провозгласил: «Главное – окружать себя фартовыми людьми» (из дневника автора, 1986).

Автору как действующему психологу всегда было больно видеть, как в спорте безжалостно расстаются с ветеранами, особенно с теми, кто одним масштабом своей личности очищал психологическую атмосферу коллектива. Они, даже не попадая в состав (как травмированный Гаскойн), были лидерами в моральных аспектах подготовки к ответственным играм, способствуя полной мобилизации своих молодых партнеров, их воспитанию в целом.

**Люди, бесспорно, есть главная ценность спортивной жизни, в том числе имиджа спортивного коллектива.** В нашей классификации они поставлены на вторую позицию только по одной причине – их ценность, в отличие от всего, что входит в понятие внешней «формы», возможно установить лишь по истечении определенного времени.

3. *Эмоциональная составляющая*, то есть жизненное настроение людей, уровень оптимизма, духовная наполненность и все другое, о чем детально будет рассказано в специальном разделе главы.

4. *Доминирование основной деятельности* и ее эффективность (особенно информативен данный показатель в видах деятельности, направленных на результат: спорт, театр и т.п.). Характеризует уровень доминирования: наличие планирования жизни и деятельности группы, жизнь по расписанию, требовательность руководства, субординация, полная отдача в работе.

В понятие «доминирование» мы включаем также наличие оптимального уровня мотивации, амбиций, уверенности в конечном результате.

Команда «заряжена на борьбу и победу» – такой обычно устанавливается диагноз после изучения ее имиджа как основного

признака психологической атмосферы, в данном случае позитивной, победительной.

Или наоборот – команда не готова к борьбе и тем более – к победе, атмосфера, царящая в ней, негативная, пораженческая.

5. *Психологическая поддержка.* Пятый пункт в предложенной классификации появился, несмотря на то что тренеры-практики не подчеркнули значения психологической поддержки как признака психологической атмосферы. Но главные действующие лица – профессиональные спортсмены – единодушно придавали первостепенное значение психологической поддержке как основному признаку психологической атмосферы. Более того, опытный спортсмен, познавший за годы спортивной жизни немало разных «атмосфер», подчеркивал, что для него даже не столь важно, какая атмосфера в той или иной команде, лишь бы он ощущал реальную психологическую поддержку, особенно в экстремальных условиях значимых соревнований.

Кстати, тренеры-диктаторы в условиях соревнований нередко демонстрируют умение перевоплощаться в тренеров-демократов и оказывают таким образом спортсменам эффективную психологическую поддержку. А тот факт, что тренеры недооценивают значение психологической поддержки в повседневной жизни своего ученика, и есть суть той трансформации, которая нередко происходит с личностью в момент смены ею статуса.

Мы отнеслись с полным доверием к мнению действующих спортсменов, в чем нам помог собственный опыт деятельности в качестве практического психолога, и включили «психологическую поддержку» в число основных признаков психологической атмосферы.

Указанные признаки в своем единстве и создают психологическое по своей природе поле, в котором живет и действует каждый отдельный индивидуум, как и коллектив людей в целом. Качество же его жизни, как, естественно, и конкретные результаты практической деятельности, во многом зависят от того, ощущает ли человек в данном коллективе психологическую поддержку.

В законченном виде предлагаемое нами определение психологической атмосферы выглядит так:

*Психологическая атмосфера есть психологическое по своей природе поле, которое образуется в результате взаимодействия,*

*общения и отношения людей, а основным качественным признаком (измерением) этой атмосферы является наличие или, наоборот, дефицит психологической поддержки.*

### **Виды (типы) психологической атмосферы**

Психологическая атмосфера всегда многокрасочна, и никто не будет неправ, если предложит десяток ее определений. Прав и А. Кемпински, считающий основными две разновидности атмосферы – «теплая» и «холодная». Но разве не бывает она «радостной» или «печальной», «строгой» или «анархичной», «напряженной» или «спокойной» и т.д., и т.п. Кто знает, быть может, в связи с данными неограниченными терминологическими возможностями никто до сих пор и не сделал попытку классификации психологических атмосфер, как и определения структуры понятийного аппарата.

Мы, решившись на претворение такой попытки в жизнь, исходили из положения о связи качества психологической атмосферы и качества деятельности, под чем мы понимаем уровень ее (деятельности) профессионализма.

В этом случае проблема градации видов атмосферы сузилась до двух основных – атмосфера «профессиональная» (по духу, по характеристике личностей создателей атмосферы) и атмосфера «непрофессиональная (любительская)», являющаяся по своему духу и по содержанию других «химических элементов» прямо противоположной атмосфере «профессиональной».

Иные виды психологической атмосферы являются или производными от выбранных двух основных видов, или «исключительными» и крайне редко встречающимися, как например, «духовная» или «мафиозная», характеристики которых представлены ниже.

Термин «химия» при попытке объяснить суть понятия психологической атмосферы применяется сегодня в спорте повседневно («Chemistry» – этот термин можно перевести как «химический состав команды»). Но впервые он был применен Антоном Семеновичем Макаренко, когда тот работал над «Педагогической поэмой» и использовал термин «химическая реакция» (1950, с. 491) как суть процесса перехода количества людей в качество, когда завершается процесс становления полноценного коллектива. Хотя по сути эта реакция есть реакция психологическая (не



«психическая», а именно «психологическая»), в процессе которой осуществляется реальное соединение людей в группу единомышленников, партнеров, друзей, где связующим материалом являются такие «предметы психологии», как взаимное уважение, вера друг в друга, дружба, симпатия, любовь, перспектива – будущий значимый для всех успех. Или, наоборот, если связующим материалом личностных взаимоотношений являются: неверие друг в друга, неискренность, подозрительность, враждебность. В этом случае происходит разъединение людей и, как следствие, – негативная психологическая атмосфера.

Значит, этот «связующий (по природе своей – психологический) материал» обладает важнейшим созидательным качеством (способностью) превращать группу людей в настоящую команду, двух незнакомых теннисистов – в единую и непобедимую пару и т.д.

Еще один показательный пример из мира спорта. Скотти Пиппен (один из лучших баскетболистов мира) на вопрос: «Является ли его команда командой чемпионского калибра?» ответил: «У нас есть все необходимое, но мы еще не совсем готовы. Есть суперзвезда, много потенциальных звезд, то есть исходные компоненты налицо, но химическая реакция еще не произошла, чемпионский состав пока не получился» («Спорт-Экспресс», 21.07.1999).

За годы практической работы в десятках коллективах, пребывая в них месяцами, а в отдельных – годами, автор пришел к заключению, что можно выделить следующие виды (типы) психологической атмосферы, типичные, на наш взгляд, не только для спортивной деятельности.

### ***«Профессиональная» атмосфера***

Данный вид психологической атмосферы мы ставим на первое место в нашей классификации по той причине, что такая атмосфера рассматривается большинством тренеров как некий эталон, когда между людьми устанавливаются только профессиональные (деловые) отношения, суть которых в том, что спортсмен беспрекословно выполняет требования тренера, тренер руководит тренировочным процессом, а руководство свое временно выполняет условия контракта – зарплата, премии и т.п. Естественно, в такой команде в наличии все признаки внешней

и внутренней культуры жизни профессионального коллектива: порядок, чистота, дисциплина, планирование, разделение прав и обязанностей, оптимальные межличностные отношения, субординация и т.п. Кстати, касательно профессионализма значение «формы» (всего «внешнего») трудно переоценить. «Форма», радующая глаз, оптимизирующая настроение людей, несет в себе дух (магию) профессионализма.

Сформулированная выше установка характерна для коллективов, в жизни и деятельности которых абсолютизируется результат (победа в спорте, аншлаг в театре и т.д.), а личность, личная жизнь людей, их личные психологического свойства проблемы сознательно убраны в тень и изучаются только в исключительных, чаще – в чрезвычайных ситуациях, когда проблемы отдельных членов коллектива становятся помехами в достижении успешного результата спортивной команды, театра и т.д.

Обычно в условиях подобной атмосферы тренер сознательно держит дистанцию по отношению к спортсмену, себя и свою жизнь – от дополнительной работы в качестве педагога и психолога. Психолог таким руководителям не нужен. И спортсмены вынуждены сами решать свои личные психологические проблемы, в частности, большинство действующих спортсменов озабочены поиском психологической поддержки.

Показательны два примера. Великий футбольный тренер Мэтт Басби, который 25 лет (мировой рекорд) был главным тренером «Манчестер Юнайтед», сказал: «Я много страдал, когда был футболистом, и видел, как страдают другие. И потому я прежде всего уважаю футболистов, а потом уже требую уважения от них» («Спортивные игры», № 7, 1981).

А широко известный режиссер Роман Виктюк, который актером фактически не был (то есть переживания актера ему известны только теоретически), заявляет: «Враг актера – его психология. И в идеале актер должен освободиться от нее».

Вот пример руководителя, для которого жизнь подчиненного (будь то спортсмен или актер) заканчивается с закрытием занавеса или с финальным свистком судьи. А личные проблемы и переживания человека, его жизнь вне профессии для таких лидеров есть то, что они относят к категории «непрофессионального». И не случайно ученики тренеров-диктаторов, даже таких великих, как А.В. Тарасов (хоккей) и С.А. Жук (фигурное катание), относятся к ним крайне негативно.

В мире футбола типичным для данного вида атмосферы является коллектив киевского «Динамо», команды, по мнению специалистов, в жизни недружной, но способной за большие премиальные объединиться на 1,5 часа футбольного матча.

Подобная атмосфера, по свидетельству очевидцев, существует и в Голливуде. Исполнитель одной из главных ролей «Рокки-4» Дольф Лундгрэн говорит: «Вообще в Голливуде мне сначала было нелегко. Там сложно существовать, там высокие требования, постоянное напряжение. Я чувствовал себя неуверенно. И, качаясь, наращивая мышцы, я словно укреплял барьер, отгораживающий меня от этого чужого мира» («Спорт-экспресс», 14.05.1994).

Плюсами «профессиональной» атмосферы являются:

- обязательность требований и их выполнения;
- нацеленность на высшие результаты в деятельности;
- дисциплина как всей группы, так и каждого ее члена;
- стабильность в деятельности.

Минусы:

- напряженность самой атмосферы;
- недостаточное профессиональное внимание тренеров к отдельному человеку;
- дефицит психологической поддержки (по нашим данным – у 50% команды).

## **В порядке заключения**

Изучение жизни коллективов с подобной, ограниченной духовно психологической атмосферой показало, что мы имеем дело в данном случае с поиском облегченного (нелегкого) пути управления людьми. Действительно, включение в свою педагогическую деятельность постоянного диалога с каждым отдельным спортсменом, анализ и учет его мнения, внесение изменений в свой стиль деятельности, внесение в жизнь коллектива богатого духовного начала усложнит саму жизнь тренера-лидера, повысит, и намного, требования к нему. Но зато, и это должен понимать тренер, перед ним в этом случае откроются богатейшие перспективы профессионального роста, чему и будет способствовать иная, значительно более высокая по своему качеству психологическая атмосфера, которую мы определяем как «профессионально-духовная».

## **«Профессионально-духовная» атмосфера**

Вид атмосферы, который можно рассматривать как эталонный, когда завершилась «химическая реакция» и в результате получился сплав высокого профессионализма и высокой духовности. Обычно такая атмосфера устанавливается в коллективах, где лидер – главный тренер – является не только профессионалом, но и гуманным, психологически образованным человеком, которого спортсмен интересуется всесторонне и прежде всего как человек, имеющий право на личную жизнь, на свое мнение. Вероятно, таким и был упомянутый выше Мэтт Басби.

Но чаще всего лидер коллектива (тот же тренер) не обладает достаточным психологическим мастерством, не справляется с массой ежедневно возникающих в большом коллективе, таком, как футбольная команда, психологических проблем, допускает много ошибок и в результате не способен обеспечивать и поддерживать на эталонном уровне психологическую атмосферу. И, как правило, в подобных случаях атмосфера трансформируется в чисто «профессиональную», когда тренер «уходит» от спортсменов на «рабочую дистанцию», или, если следствием нарушения атмосферы является спад спортивных результатов, коллектив и (или) руководство отправляет тренера в отставку. Выглядит странным, что и в специальной литературе, и в практических исследованиях проблемы взаимоотношений личности лидера и подчиненного ему коллектива серьезно не рассматривается такой важнейший в его практическом значении феномен, как «элемент воли», связывающий и одновременно отталкивающий друг от друга двух людей, в спорте – тренера и спортсмена. Тренер, если он к тому же диктатор (а их в игровых видах спорта – большинство), руководит жизнью и работой группы людей и каждым человеком в отдельности. А, как известно, в функции руководителя входит многое из того, что несет в себе волевое начало. Это и обязательный анализ неудач, оценка деятельности и поведения, в том числе – критическая, подавление ненужной инициативы и тому подобное, вплоть, порой, до выведения спортсмена из состава команды.

И в результате только в исключительных случаях спортсмен полностью доверяет тренеру, открывает ему свой внутренний мир, что очень серьезно усложняет работу тренера и жизнь

коллектива в целом, в том числе решение задачи по созданию профессионально-духовной атмосферы.

**По мнению подавляющего большинства специалистов, данная эталонная психологическая атмосфера практически недостижима и «живет» только в снах и мечтах спортсмена. Автор на основании своего практического опыта утверждает, что такая атмосфера реальна, и он жил и работал в ней многократно, но, к великому сожалению, люди рано или поздно совершали те ошибки, которые частично портит, а порой уничтожали созданную ими же (!) с огромным трудом атмосферу, а вернуть ее «на исходные позиции», как показал тот же опыт, практически нереально.**

На помощь тренеру в его работе и жизни может прийти практический психолог, который возьмет, если он, разумеется, все-сторонне готов к решению этих сложнейших задач, проблемы духовного слагаемого эталонной атмосферы на себя. «Элемент воли», который исключен в системе «психолог–спортсмен», не будет помехой в его профессиональном контакте с человеком. А позднее, если психолог будет на высоте в своей работе, дополнит очень непростую жизнь спортсмена в профессиональной команде всем тем, что не может в силу вышерассмотренных причин сделать тренер, – установит абсолютно доверительные отношения со спортсменом, ежедневно и даже ежечасно будет контролировать его состояние и настроение, своевременным советом уберечь спортсмена от ошибочных эмоциональных реакций, своей дружбой и любовью поможет преодолеть ему, особенно – вдали от родного дома, переживание одиночества, а также столь же значимые переживания тревоги в ожидании старта, неуверенности, неудовлетворенности, конкуренции, а после фишиша, – не дай Бог, – поражения.

Не перестаю поражаться непробиваемой броне недомыслия, гордыни, тщеславия, ревности и другим составляющим менталитета российских тренеров, которые игнорируют психологов и предпочитают «умирать» в гордом одиночестве (только в футболе за один сезон в чемпионате России уволено почти 50% тренеров).

Эталонная «профессионально-духовная» атмосфера должна быть не мечтой тренера и спортсмена, любых других двоих людей, команды в спорте и семьи в жизни, а реальией, вполне

достижимой как в деятельности, так и в жизни каждого из нас. Надо просто видеть этот ориентир и в своем совершенствовании неумолимо приближаться к нему. И еще – помогать на этом трудном пути друг другу!

Минусов данная атмосфера не имеет (!).

Так и было в сборных олимпийских командах СНГ на Играх Олимпиады в Барселоне и Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере. Именно «профессионально-духовная» атмосфера царила в российских коллективах, когда наши спортсмены, оставшись без привычных воодушевляющих атрибутов – флага и гимна, сами (!) создали нужную психологическую атмосферу, решив доказать миру, что выиграют и без «этого»! И поддерживали друг друга как никогда! И победили! Победила атмосфера!

### ***Сплоченность (единство) как качественная характеристика эталонной психологической атмосферы***

Редко, но все же имеющая свое место в рамках современного спорта эталонная («профессионально-духовная») психологическая атмосфера отличается от всех других многообразных видов неэталонной атмосферы своего рода знаком качества – *сплоченностью (единством) коллектива*, что всегда является результатом кропотливой и высококачественной психолого-педагогической деятельности руководства клуба и тренерской группы. Также свою лепту в этот результат вносят сами спортсмены и прежде всего спортсмены-лидеры, как формальные (капитаны команд), так и неформальные. Очень точно характеризует подобную атмосферу олимпийский чемпион Сиднея Александр Москаленко: «Это была атмосфера взаимопомощи и дружбы. Мы чувствовали себя одной командой. Любое поражение каждый принимал как свое собственное. А победы были сигналом к атаке. Это сложно передать словами» («Спорт-Экспресс», 18.10.2000).

О том, как создается и оберегается сплоченность коллектива в НХЛ, рассказывает вратарь Андрей Трефилов: «Как и повсюду в НХЛ, игроки в “Баффало” обладают поразительным умением поддерживать дружескую атмосферу в команде. У меня были игровые срывы, но никто – ни тренеры, ни хоккеисты – никогда не испортил мне настроения, напоминая о них. Тут принцип “один за всех – все за одного” превыше всего. Не будь этой командной сплоченности, суперэнтузиазма, вряд ли мы бы обыгрывали “Детройт”» («Спорт-Экспресс», 2.11.1996).

Сплоченность коллектива обеспечила победу сборной Германии на чемпионате Европы по футболу – так считает ее ведущий форвард Юрген Клинсманн. На вопрос: «Что, на Ваш взгляд, будет главным условием успеха?», заданный ему накануне чемпионата, он ответил: «Прежде всего – здоровая атмосфера в сборной. О личных амбициях нужно будет забыть. Главное – команда. Ее требования превыше всего. Причем это девиз для всех игроков – ключевых и запасных. Нет ничего обидного в том, что ты не выходишь на поле, а просто создаешь нормальную атмосферу и помогаешь другим. Если сможем добиться такой атмосферы в команде, сможем все. В этом у меня нет сомнений» («Спорт-Экспресс», 30.05.1996).

О значении «единства» в семье говорит футболист Штефан Эффенберг, капитан «Баварии», игрок сборной Германии: «Если дома все хорошо, то и на работе дела идут отлично. Мартина создает дома такую атмосферу, что хочется совершать подвиги. Она знает, когда и что нужно сказать, чтобы у меня поднялось настроение. Я уверен, что 50 процентов моего успеха – заслуга жены» («Спорт-Экспресс», 29.07.1995).

Главной помехой сплоченности и единства является так называемый «человеческий фактор». Один из лидеров сборной Испании по футболу Кико Нарваес на вопрос: «Неужели для профессионалов перед выходом на поле что-то нефутбольное имеет значение? Ведь бытует мнение, что профессионал забывает в день игры о каких-то личных обидах, конфликтных ситуациях» отвечает: «Это чистой воды неправда. Человеческий фактор в любой команде и особенно в сборной никогда не был на последнем плане. Там, где царит дух противоречия, где футболисты смотрят исподлобья друг на друга, ревностно друг к другу относятся – там никогда не будет успеха. Уж я-то точно это знаю» («Спорт-Экспресс», 12.05.1998).

Марио Загало – бывший игрок и тренер сборной Бразилии убедительно подчеркивает значение человеческого фактора на примере своей команды: «Я скажу так – когда внутри сборной Бразилии нет конфликтов и каких-то нефутбольных брожений, то она непобедима. Бразилия всегда имела великие команды, но им не давала победить масса проблем вне поля. Деньги, состав, группировки, вражда отдельных игроков, пресса, семьи. Все это сказывалось, когда игроки выходили на матчи, какими бы мастерами они ни были» («Спорт-Экспресс», № 52, апрель, 1997).

Проблема сплоченности актуальна даже в «Формуле-1», где в команде всего два пилота и, казалось бы, все остальные, менее значимые члены команды, обязаны сплотиться и обеспечить все условия пилотам, рискующим жизнью фактически в каждой тренировке. Но и здесь человеческий фактор, в данном случае необеспеченность психологической поддержкой, делает свое черное дело. Вот что пережил один из сильнейших автогонщиков «Формулы-1» Герхард Бергер после перехода из «Макларена» в «Бенеттон»: «Я, конечно, предполагал, что будет трудно. И когда приехал на первые тесты в Эшторил, старался сдерживаться изо всех сил и не показывать вида, насколько мне плохо. Я чувствовал себя чужим. Жан Алези тоже. Чуть ли не до середины сезона мы ощущали себя в «Бенеттоне» инородным звеном. Не хочу сказать, что люди в команде были настроены по отношению к нам враждебно, нет, но я не чувствовал, что я один из них. Это ощущение чужеродности не позволяло делать хорошую работу» («Спорт-Экспресс», 26.04.1997).

И трудно придумать более яркую картину «антисплоченности», которая царила в сборной Аргентины накануне чемпионата мира 1998 г. Аргентинский El Grafico пишет: «Постоянные стычки между Шамотом и Вероном, ревность остальных игроков к Батистуте, бесчувственность и порой откровенная жестокость тренера Даниэля Пассареллы – вот далеко не все факторы, повлиявшие на климат в команде, который в конце концов привел к поражению двукратных чемпионов мира в четвертьфинале от сборной Голландии».

В последнее время все чаще в печати появляются сообщения о тех или иных попытках регламентировать в контрактах уровень межличностных отношений в спортивных коллективах. Из интервью с одним из руководителей велоспорта в России, заслуженным мастером спорта Николаем Гореловым: «В профессиональном спорте на тему взаимоотношений говорить не принято. Более того, негативные высказывания о том или другом лице категорически запрещены. В контракте каждого гонщика записано, что если он порочит свою команду, нелицеприятно отзываясь о тренере или коллегах, то может быть наказан материально и даже выведен из состава команды. Беречь самолюбие и хорошее настроение другого – профессиональный долг спортсмена. У нас, увы, к этому относятся пока что очень поверхностно» («Спорт-Экспресс», 17.04.1996).



Исследование феномена сплоченности (единства) как важнейшего качественного признака психологической атмосферы показало, что сплоченность в практике жизни предстает в трех своих основных формах.

**«Игровая (соревновательная) сплоченность»**, демонстрируемая командой в процессе самого соревнования, обеспечить которую практически легче, чем другие виды сплоченности, по той простой причине, что сама значимость официального соревнования и его результата работает, и почти всегда эффективно, на сплочение людей, которые в обычной жизни могут не быть друзьями.

**«Предыгровая (предсоревновательная) сплоченность»**, обеспечить которую значительно сложнее по той известной причине, что в предсоревновательной ситуации решается такой жизненно значимый для всех спортсменов вопрос, как участие или неучастие в предстоящем соревновании. А непопадание в основной состав всегда переживается спортсменом исключительно болезненно.

**«Жизненная сплоченность»**, обеспечить которую в коллективе, где есть конкуренция, исключительно сложно, поскольку затрудняет эту задачу не только фактор конкуренции, но и несовместимость между отдельными людьми, разница в возрасте, в жизненных интересах – все то, что входит в понятие менталитета.

Обеспечение сплоченности в коллективе – большая победа всех тех, кто отвечает за психологическую атмосферу. В этом случае все другие психолого-педагогические задачи решаются беспрепятственно.

### ***«Профессионально-диктаторская» атмосфера***

Данная разновидность профессиональной атмосферы отягощена влиянием такого человеческого фактора, как личность тренера-диктатора. Такая атмосфера наиболее часто встречается в современном спорте, особенно – в российском, и она наиболее тяжело переживается спортсменом.

Свидетельствуют спортсмены высшей квалификации.

На вопрос: «С кем из ваших прежних тренеров Вы хотели бы сейчас встретиться?» олимпийский чемпион С. Тараканов (баскетбол) ответил: «С Арнольдом Краулиньшем, который очень

недолгое время руководил главной командой страны. Все тренеры – и в ЦСКА, и в сборной – в той или иной степени были диктаторами. А я не терплю диктат, поэтому и восставал против них, даже если они и были правы. Краулиньш относился ко мне иначе, он ничего мне не навязывал. Между нами сразу же установились очень уважительные и очень доверительные отношения. Он был для меня не начальником, а старшим товарищем» («Спорт-Экспресс», 16.07.1994).

Его товарищ по сборной СССР, завоевавшей «золото» на Сеульской Олимпиаде, В. Вальтерс так характеризует психологическую атмосферу, царившую в команде супердиктатора А. Гомельского:

«Для того чтобы утвердиться в команде Гомельского, недостаточно было забивать, собирать отскоки, раздавать точные передачи. Нужно было быть и опытным игроком, просчитывающим десятки вариантов возможного развития событий. Ты должен знать, кто сегодня в любимчиках у Папы, а кто в опале, в каком он настроении и что произошло на последнем исполкоме Федерации. Простодушный, если это, конечно, не 220-сантиметровый Ткаченко, без которого просто нельзя обойтись, был обречен на скорую гибель».

В этой напряженной, опасной и безумно интересной психологической игре люди становились умнее, сильнее, злее. За первое и второе Гомельскому следует сказать большое спасибо. Как личность я определенно сформировался там, в империи Гомельского. Но нельзя забывать, что всякая империя – это зло. И я с ним боролся» («Спорт-Экспресс», 20.09.1996).

Показательно, что сам А. Гомельский, уже по окончании тренерской карьеры, признавал свою неправоту. На вопрос: «Много ли вы делали ошибок?» – он отвечал так:

«Достаточно. Особенно – в молодости. Впрочем, и потом они были. Мое неумное самомнение – делай так, как я сказал, потому что это правильно, – частенько обостряло отношения с игроками. Теперь я понимаю, что не имел права так вести себя с людьми, которые приносили мне славу. Впрочем, о моих «диктаторских замашках» вы знаете не хуже меня» («Спорт-Экспресс», 6.09.1998).

В отличие от «профессиональной» и, тем более, «профессионально-духовной» атмосфер в условиях «профессионально-

диктаторской» спортсмен должен решать не только свои профессиональные задачи, но и задачи «межличностные»: учитывать все нюансы личности и поведения тренера-диктатора, терпеть динамику его каждодневного настроения, а также отношения к себе, и, что является самым нежелательным, жить всегда в напряженной атмосфере, провоцирующей людей на срывы и конфликты.

\* \* \*

Атмосфера может быть «диктаторской» не только в связи с личностью лидера. В случае если требования к людям чрезвычайно высокие и предельно жесткие, то сама атмосфера по своему духу, по восприятию (отражению в психике) ее людьми трансформируется в «диктаторскую». Работая по контрактам в западных странах, автор на себе испытал, и не раз, что атмосфера в коллективе постоянно накалена в связи с высочайшими требованиями к людям, когда, например, спортсмен наказывается штрафом за малейшее нарушение (опоздание, удаление с поля, высказывание своего мнения о руководстве), когда тот же тренер месяцами не разговаривает с тем или иным спортсменом, когда в случае поражения идет поиск виновных («назначаются виновные», как говорят спортсмены). И чем более «дорогими» являются виды спорта, тем чаще процветает там подобная атмосфера. Убежден, что российские игроки потому с трудом и адаптируются в тех же хоккейных клубах НХЛ, поскольку в России в такой атмосфере не жили.

Вот как характеризует жизнь в НХЛ известный чешский хоккеист Вацлав Недомански:

– В НХЛ каждый хоккеист должен ежедневно доказывать свои достоинства. Если, к примеру, Касатонов наберет пару килограммов лишнего веса, он будет немедленно отправлен в фарм-клуб. Ведь на его место – пятьсот «голодных» претендентов. Русские думали, что просто на время приедут в Канаду, заработают кучу долларов и вернуться домой. Но для того чтобы сыграть хотя бы десять матчей в НХЛ, надо быть твердым, как камень. Многое здесь зависит от постоянной готовности спортсмена выдерживать «жесточайший пресс конкуренции» («Советский спорт», 12.12.1990).

Примерно так же чемпион мира Михаэль Шумахер описывает психологическую атмосферу в «Формуле-1»:

– Когда человек в «Формуле-1» всего третий год, ему трудно ориентироваться в этом «цирке». Поэтому хочется получить чью-то поддержку, защиту, дельный совет. А в ответ – равнодушие... В «Формуле-1» нельзя ждать человечности. Просто я теперь получил жизненный опыт и отныне рассчитываю только на себя («Спорт-Экспресс», 21.05.1997).

– Требуется как минимум характер, чтобы не разувериться в собственных силах, не махнуть на себя рукой, – так описывал известный хоккеист сборной России Николай Борщевский свою жизнь в команде диктатора Виктора Тихонова («Советский спорт», 22.05.1992).

Вероятно, и сверхответственность за результат в предстоящем спортсмену соревновании (то, что отметила Елена Водорезова) тоже трансформирует атмосферу по своему духу в «диктаторскую». Именно так она переживается спортсменом, например, на Олимпийских играх. Вот как говорит об этом выдающийся тренер Анатолий Блюменталь, возглавлявший сборную СССР по водному поло в течение 13 лет:

«Исходя из собственного тренерского опыта я склонен считать, что на крупнейших соревнованиях случайности происходят крайне редко. Особенно на Олимпийских играх. Там исход борьбы решает не столько физическая готовность, сколько совершенно другие качества. При всем уважении к чемпионатам мира должен сказать, что Игры – это совсем другое дело. Их ни с чем сравнить нельзя. Сама их атмосфера способна сжечь многих. И побеждают там исключительно самые мужественные» («Спорт-Экспресс», 2.06.1995).

Также «диктаторской» по духу является атмосфера в самом богатом футбольном чемпионате – в итальянском. Слово трем футболистам с мировым именем.

Руди Гуллит: «Я не выдержу стопроцентной конкуренции в команде» (в «Милане»).

Роберто Баджо: «Я безумно устал от постоянного стресса. Здесь на чувства футболистов никто не обращает внимания».

Ули Хенесс: «В Италии бесчеловечность системы просто пытаются компенсировать миллионами» («Футбол/Экспресс», № 17, 1993).

На наш взгляд, в связи с «приходом» в профессиональный спорт все больших денег, «профессионально-диктаторская» атмосфера уже скоро будет доминировать повсеместно. Достижение победного результата уже сегодня практически везде, и даже в любительском спорте (а там и готовят будущих профессионалов), становится абсолютно приоритетной задачей. **В таких условиях сам спортсмен и все те, кто готовят его к жизни профессионала, должны с самых ранних лет занятый спортом осознать, что впереди – жестокое испытание, и чтобы выдержать его, чтобы, выражаясь упрощенно, выжить, надо стать личностью, подготовленной всесторонне, личностью без слабых мест.** Такой же личностью без слабых мест должен быть детский тренер (в соответствии с известным выражением педагога-психолога, академика Ш.А. Амонашвили: «Профессионала может подготовить только профессионал» (1986, с. 9). И с первых шагов в спорте к ребенку должен быть приставлен практический психолог, чтобы обеспечить контроль всех нюансов воспитания, в частности – оберегать (защищать) хрупкую личность ребенка от тренера-диктатора.

### ***«Профессионально-демократическая» атмосфера***

Достаточно распространенный вид атмосферы. Ее сущность определяется личностными особенностями тренера-демократа, для которого диктат, подавление другой личности, доминирование собственного «Я» органически неприемлемы.

Обычно тренер-демократ остается в памяти учеников лучшим воспоминанием (в отличие от тренеров-диктаторов).

По своему характеру демократическая атмосфера предъявляет меньше требований к спортсмену и порой не способствует формированию адекватного предстартового состояния. В таком случае спортсмен должен приложить индивидуальные усилия, чтобы сформировать состояние максимальной концентрации и готовности к полной отдаче в каждой игре. В противном случае он, а порой половина команды (по мнению К.И. Бескова, выпадают 4 игрока из 11) оказываются не в оптимальном предстартовом состоянии, и после неудачи многие критики обвиняют в ней тренера-демократа и критикуют его демократический стиль управления.

Но в такой атмосфере нет того постоянного напряжения, что всегда имеет место в условиях диктаторского руководства, что безусловно делает жизнь спортсмена беспокойной, а порой невыносимой.

Бесспорно, отсутствие постоянного давления на личность спортсмена – главный плюс демократической атмосферы. И, как многократно установлено, в такой атмосфере талант раскрывается значительно быстрее, чем в условиях диктаторской атмосферы.

Основным же минусом данного вида атмосферы является недостаточный контроль за поведением каждого отдельного спортсмена, в результате чего порой может иметь место ослабление дисциплины и самоконтроля спортсменов.

Другим минусом является то, что в условиях демократической атмосферы образуется широкое поле деятельности для неформальных лидеров, и атмосфера в таких случаях подчинена воле многих людей, что в отдельных случаях делает ту же предстартовую ситуацию неуправляемой.

Усложняет жизнь группы и то, что при тренере-демократе нет строгости в поведении и дисциплине у обслуживающего персонала, а он в тех же спортивных командах многочисленен. В результате создаются дополнительные и серьезные помехи деятельности главных действующих лиц – спортсменов.

Имидж команды в условиях данной атмосферы, как правило, разноплановый. Сразу бросается в глаза незакрепощенность людей, их свободное поведение, эмоциональная оживленность, общительность. И в то же время создается впечатление, что атмосфере недостает строгости, собранности, серьезности, что должно быть свойственно профессиональному коллективу.

В заключение данного раздела необходимо отметить, что именно в условиях «демократической» атмосферы высвечиваются две проблемы отечественного спорта – проблема профессионализма и проблема менталитета. Профессионализм у большинства спортсменов далеко не достаточный (а настоящему профессионалу тренер-диктатор не нужен), менталитет же таков, что спортсмен мгновенно теряет свои лучшие качества при гуманном к нему отношении.

Общим для всех видов «профессиональной» атмосферы (в меньшей степени это касается «профессионально-духовной»

атмосферы) является дефицит психологической поддержки главных действующих лиц – спортсменов. «Одиночество профессионала» по этой причине неизбежно. Вероятно, тенденция выглядит естественной, в частности, в связи с тем, что, пребывая в своем сильнейшем (уверенном, недоступном) «образе», настоящий профессионал предстает не нуждающимся в психологической поддержке извне, что на самом деле является большим заблуждением.

### ***«Непрофессиональная» (любительская) атмосфера***

Данный вид психологической атмосферы, как и все ее разновидности, характеризует отсутствие всех тех признаков, которые отличают «профессиональную» атмосферу. Прежде всего то, что относится к понятию «внешней формы» и что всегда сразу бросается в глаза – отсутствие требований, порядка, дисциплины, системы, планирования жизни и деятельности коллектива в целом и каждого человека в отдельности.

«Эмоциональная составляющая» такой атмосферы на редкость разнородна: члены группы, как правило, совершенно не контролируют себя и свое поведение, эмоциональные реакции. Такая атмосфера, как уже отмечалось, не способна привести людей к успеху и потому всегда свойственна командам, чаще терпящим поражения.

Лидерами в таких коллективах, как правило, являются «непрофессиональные личности», по своему духу не умеющие управлять людьми, неспособные создать систему требований, без чего профессиональной атмосферы быть не может. В связи с этим достаточно часто руководят жизнью таких коллективов неформальные лидеры, а в спорте, как правило, спортсмены с именем.

Для «непрофессиональной» атмосферы характерна динамичность форм – от «полупрофессиональной», когда коллектив перед значимым соревнованием мобилизуется, но в лучшем случае является подобием истинно профессиональной команды, до атмосферы «хаоса», «анархии» и т.п.

Среди многообразных форм данной категории психологической атмосферы мы считаем необходимым выделить две, на наш взгляд, «исключительные».

### **«Духовная» атмосфера**

Встречается крайне редко и характерна в основном для творческих коллективов, в которых и лидера, и членов группы можно отнести к категории высокоинтеллектуальных, творческих личностей, и объединяет их любовь к делу и чувство долга перед ним и друг перед другом. Показательным примером «духовной» атмосферы является атмосфера в коллективе «Фонда автогонщика Айртона Сенны», который был создан после его гибели. «Там царит удивительная атмосфера: люди внимательны, заботливы, улыбки и искренне счастливы работать здесь. Это может показаться смешным или наивным, но, попав туда, начинаешь ощущать: Айртон где-то здесь, рядом. Да, здесь существует дух Сенны, дух, который хранит его старшая сестра» («Спорт-Экспресс», 27.05.95).

В такой атмосфере приятно жить, но, как правило, такой коллектив малорезультативен в условиях борьбы, конкуренции. Чаще всего именно в такой среде вырастают спортсмены «артистического» типа, «вечно вторые», которых вдохновляет не столько победа, сколько моральные стимулы, публичность их жизни и деятельности, само участие в значимых событиях. В то же время спортсмены нелегко переживают экстремальность условий соревновательной борьбы и всегда с трудом преодолевают кризисы в своем состоянии.

Среди основных признаков данного вида атмосферы следует особо выделить два:

– в процессе воспитания людей не абсолютизируется значение результата деятельности, то есть в имидже группы не доминирует основная деятельность, а победа любой ценой всегда осуждается, считается неприемлемой;

– взаимная и абсолютная (100-процентная) психологическая поддержка является отличительной особенностью коллектива, где царствует духовная атмосфера.

К счастью для спорта, подобная атмосфера нередко встречается в детских спортивных коллективах, которым руководят настоящие педагоги-психологи, не форсирующие спортивный результат и ставящие перед собой как основную педагогическую задачу подготовку здорового морально человека.

Не случайно спортсмены, выросшие в такой атмосфере, добиваются успехов не только в спорте.



## **«Мафиозная» атмосфера**

Есть особые коллективы (их все больше становится и в спорте), где абсолютизируются результаты основной деятельности и находящиеся в прямой связи с ними меркантильные интересы.

В данном случае проблема жизни такой группы максимально усложняется тем, что данная атмосфера всегда быстро проходит путь от «формы» до «содержания», от установленных законов и правил – до духовного содержания личности каждого отдельного человека.

Автору в качестве практического психолога достаточно часто приходилось быть приглашенным в команды, мафиозные по духу, где процесс духовной деградации людей (к счастью, далеко не всех) был практически завершен. Хотя сам факт приглашения психолога свидетельствовал о том, что руководители таких команд понимали, что только деньгами проблему, например, сохранения места в высшей лиге можно не решить. Так что опыт, накопленный автором, позволяет ему смело описывать все детали данной проблемы.

Атмосфера в своем законченном виде приобретает ту или иную форму в зависимости от личности лидера, от таких ее стержней, как мораль, этика, интеллект, культура, образование. «Мафиозной» атмосфера становится только там, где лидер верит в абсолютное значение материального стимулирования, в победу любой ценой, в коррупцию как стиль жизни.

Рано или поздно, как показывают наши наблюдения, условия жизни в таких коллективах ужесточаются, что происходит в связи с обязательностью закона заполнения «вакуума духовности, честности, искренности» всевозможными формами бездуховного существования группы людей – прогрессирующей жесткостью и даже жестокостью межличностных отношений, закрытостью друг от друга, безверием в хорошее.

Такие коллективы живут по законам банды, где выживает сильнейший и где высока роль «авторитетов» (неформальных лидеров), но они всегда заодно с формальным лидером, претворяют его идеи в жизнь и в деятельность на том же футбольном поле, и потому с дисциплиной, как правило, в такой группе не бывает проблем. Внутреннюю жизнь в таких командах отличает круговая порука и всепрощенчество. Отношения между людьми

регулярно скрепляются «мероприятиями» за круглым столом, не участвовать в которых считается дурным тоном.

Подобную атмосферу, бесспорно, следует считать совершенно исключительной, но она тем не менее является весьма распространенной в отечественном футболе. А, например, в Венгрии 1970-х годов коррумпированным оказался весь футбол, и в результате целенаправленных действий служб безопасности было арестовано более двухсот функционеров, тренеров и самих футболистов.

О самой работе в подобных коллективах у автора остались большей частью позитивные воспоминания. Более того, психологу для его деятельности в условиях «мафиозной» атмосферы настоящее раздолье. Люди настолько истосковались по нормальным человеческим отношениям, что фактически в 100 процентах случаев полностью открывали психологу свои души и стремления. Люди, что бы их ни окружало, все равно стремятся к хорошему и доброму. Автор многократно убеждался, что примерно половина такого коллектива жила двойной жизнью: здесь, в мафиозной команде, они были по стилю своего поведения адекватными «мафиозной» атмосфере, а возвращаясь домой, в свои семьи, становились другими. Но была и вторая половина. Вот на них психолог и сосредоточивался в своей деятельности, главной установкой которой была реконструкция «искривленной» личности спортсмена.

В качестве примера приводим диалог психолога с основным вратарем команды, кстати, исключительно авторитетным в этой группе:

– Максимыч, завтра будем иметь два очка. Ростовчане наверняка отдадут, им очки не нужны.

– А почему не выиграть самим? – спрашиваю я его. Он с удивлением смотрит на меня, и я вижу – даже растерян. Потом говорит:

– А в следующий раз мы им поможем.

И смотрит на меня с тем же недоумением, с каким смотрит взрослый в лицо непонятливого ребенка.

– Алеко, – говорю я, – постарайся понять меня. Почему надо сегодня отдать, а завтра получить? Почему мы постоянно думаем об этом, а не о том, как играть и как совершенствоваться?

Он смотрит уже не как на ребенка, а несколько жестче.

– Но почему не помочь? – спрашивает он, вкладывая в голос все свое удивление в сочетании с абсолютной уверенностью в своей правоте (дневник автора от 01.10.1981).

\* \* \*

Основные признаки «мафиозной» психологической атмосферы выглядят весьма своеобразно. Визуально имидж команды предстает весьма профессиональным. Налицо и внешний порядок, и доминирование основной деятельности, и готовность к борьбе за победу. Но «эмоциональная составляющая» имиджа – в явном диссонансе с увиденным невооруженным, неинформированным глазом. Закрытость, маска на лицах, старательно спрятанные эмоции – все это всегда невольно вызывает вопросы и сомнения в диагнозе.

Другой основной признак данной атмосферы очевиден – потребность в психологической поддержке максимальна. Не случайно подобный коллектив всегда разбит на микрогруппы, чаще на пары, и внутри этих пар обнаруживается прочная человеческая привязанность. В ней-то люди, составляющие пару, и черпают деятельную и взаимную психологическую поддержку.

С точки зрения имиджа такая команда выглядит вполне профессионально, но назвать царящую там атмосферу «профессиональной» не повернется язык психолога.

### **«Эмоциональная составляющая» психологической атмосферы**

Как показывает наш практический опыт, данный признак атмосферы имеет исключительное практическое значение и заслуживает отдельного рассмотрения. Автор, опекая «своих» спортсменов как членов сборных команд СССР и России, многократно сталкивался с тем, что подготовка к самым ответственным соревнованиям в связи с такими факторами, как острая конкуренция и предельное нервное напряжение, осуществлялась в условиях неблагоприятной психологической атмосферы. И спортсмену удавалось выдержать подготовку к соревнованиям и достойно выступить в них только за счет того, что «эмоциональная составляющая» атмосферы была качественной и компенсировала все имевшие место негативы. Качество «эмоциональной составляющей» было обеспечено благодаря профессиональной дружбе

спортсмена и его личного психолога, полного взаимопонимания и человеческого доверия между нами, в результате чего спортсмену была обеспечена эффективная психологическая поддержка и успешное преодоление таких значимых переживаний, как одиночество, неудовлетворенность, неуверенность, боязнь поражения.

В основе «эмоциональной составляющей» – всегда жизненное настроение каждого отдельного члена группы, на которое, как известно, влияет бесконечное множество определяющих его динамику факторов – и, прежде всего, качество и результат его основной деятельности, и личностные взаимоотношения в коллективе, и деятельность конкурентов, и последний диалог с тренером-лидером, и, в том числе, сон, приснившийся в последнюю ночь, и т.д., и т.п.

Вот как характеризует практическое значение «эмоциональной составляющей» Павел Буре в своем ответе на вопрос корреспондента: «Насколько болезненно Вы переживаете командное фиаско?» – «Настроение до последнего времени было не лучшим. Когда столько проигрываешь, атмосфера в команде становится напряженной, в воздухе витает подавленность. Невозможно быть счастливым, когда твой клуб за сезон скатывается из лидеров на дно турнирной таблицы» («Спорт-Экспресс», 08.02.2001).

В зависимости от качества деятельности, например от положения команды в турнирной таблице, «эмоциональная составляющая» обычно предстает в одной из своих четырех основных форм:

1) **«штиль»**, что характерно для периода подготовки к сезону, когда нет главного раздражителя и возмутителя спокойствия – официального соревнования;

2) **«напряжение»**, что отличает атмосферу на протяжении всего соревновательного цикла, будь то девять месяцев футбольного чемпионата или от одного месяца до трех – шахматного матча на первенство мира;

3) **«невроз»** как повышенная форма напряжения атмосферы, когда спортсмены прошли через значимые победы и поражения и многое пережили в связи с этим;

4) **«психоз»** как высшая форма напряжения атмосферы, регуляция которой практически затруднена по ряду объективных

и субъективных причин, таких, как тяжелое турнирное положение команды, поиск виновных, осложнение межличностных отношений в коллективе и т.п.

Но подчас качество «эмоциональной составляющей» может не зависеть от основной деятельности и ее результатов, но на эту деятельность может повлиять решающим образом. Яркой иллюстрацией подобного эффекта может послужить происшедшее на Олимпийских играх в Сиднее с главной фавориткой соревнований по прыжкам в длину Татьяной Лебедевой, которая в итоге потерпела неудачу. Вот как она сама описывает свое состояние накануне старта: «Нет, словами я не смогу передать своих чувств. Разумом понимала, что все так, все правильно – я среди сильнейших атлетов современности, я на Олимпиаде. Мне и сегодня не вполне верится в то, что участвовала в Олимпийских играх. И все дни в Австралии меня переполняли эмоции. Словно чокнутая, ходила по городу, глазела на людей, на здания, на спортивные сооружения. А в ночь перед финалом так и не смогла сомкнуть глаз» («Спорт-Экспресс», 22.12.2000).

Кстати, последний пример показывает, что спортсменка (и не рядовая, а претендентка на золотую медаль!) в дни ожидания старта была полностью предоставлена самой себе, и в результате «эмоциональная составляющая» атмосферы Олимпийских игр привела к доминированию эмоций в состоянии спортсменки, что оказалось помехой ее успешному выступлению. Этот пример также показывает, как непросто самому спортсмену, без профессиональной помощи извне, обеспечить оптимальное предстартовое состояние и успешно выступить в ответственных соревнованиях.

Но в то же время, и это показал наш личный опыт, нельзя переоценивать практическое значение «эмоциональной составляющей» атмосферы, нельзя полагаться только на нее, нельзя бесконечно эксплуатировать способность спортсмена эмоционально зажечь себя на очередное сверхусилие в условиях неблагоприятной психологической атмосферы. Терпение, способность спортсмена бесконечно выдерживать стресс негативной атмосферы, да и его здоровье имеют свои пределы. И если психологическая атмосфера в команде не изменится к лучшему, то со временем даже самая качественная «эмоциональная составляющая» неизбежно теряет способность воодушевлять и мотивировать людей.

Контролировать и регулировать «эмоциональную составляющую» атмосферы необходимо постоянно всем помощникам спортсмена, поскольку самому спортсмену, даже самому опытному, это удается далеко не всегда.

### **Личность и атмосфера**

Личность можно рассматривать как источник содержимого («химии») психологической атмосферы группы. Чем же (какими «химическими элементами») питает каждая личность группы психологическую атмосферу последней, формируя ее в итоге как «профессиональную» или «непрофессиональную», а ее «эмоциональную составляющую» – как «теплую» или «холодную», «радостную» или «мрачную»?

Бесспорно, составляющих атмосферу, ее «химию» бесчисленное множество, что и объясняет столь большую ее динамику, зависимость порой от таких мелочей, как, например, одно лишнее слово лидера.

Трудно отыскать равный по убедительности пример влияния на атмосферу коллектива такого, например, события, как кража, которую Антон Семенович Макаренко описывает в «Педагогической поэме» так: «Кража принадлежит к тем многочисленным явлениям в коллективе, в которых нет субъекта влияния (то есть не важно, кто украл, а важно, что это произошло. – **Р.З.**), в которых больше химических реакций, чем зловредной воли... Химическая реакция есть все то, что лежит в основе волнения, огорчения, возбуждения, разочарования, подозрительности, беспрерывных и бесплодных обсуждений» (1950, с. 490–491).

Но при неоспоримой неограниченности факторов, так или иначе влияющих на атмосферу, на ее содержимое, необходимо все же выделить те, которые оказывают на атмосферу фундаментальное, решающее влияние. Наш практический опыт показывает, что роль определяющих факторов играют такие стержневые качества личности членов группы, как:

- профессионализм;
- честность, искренность, правда (все, что входит в понятие «честь»);
- интеллект;
- гуманность как источник психологической поддержки товарищей по группе (команде).

На наш взгляд, указанные качества в достаточно полной мере характеризуют масштабность личности, разумеется, в самом широком диапазоне своего проявления – от абсолютного профессионализма до жалкого любительства, от честности и искренности – до бесчестия и лицемерия, от интеллекта – до его полного отсутствия, от гуманности – до человеконенавистничества.

Опыт наблюдений и практической работы многократно показывал, что в здоровом коллективе сама атмосфера требовала от людей быть прежде всего гуманными по отношению друг к другу, честными и искренними, профессиональными, интеллектуально совершенствующимися, то есть адекватными атмосфере (!).

В этом (в требовательности к личности) – созидательное свойство (качество) позитивной психологической атмосферы (!).

И, наоборот, в условиях негативной (той же «мафиозной») атмосферы превалируют совсем иные требования к личности – личностная закрытость, приспособленчество, меркантилизм, круговая порука, стремление к успеху любой ценой, то есть совсем иной по своему качеству «химический состав».

В нашей практической работе предложенные личностные качества в форме специальной матрицы использовались с диагностической целью, и этот метод полностью оправдал себя. Например, в 1994 году, когда автор был приглашен в футбольную команду «Асмарал-Москва», первое (в начале сезона) тестирование показало, что в графе «профессионализм» оказалось всего лишь три человека. И хотя в графе «гуманность» было восемь человек, в графе «честь» – пять, в графе «интеллект» – четыре, и по своему духу психологическая атмосфера была вполне позитивной, здоровой, но по причине явного дефицита «профессионализма» успех в чемпионате страны оказался недостижимым.

Как показало дальнейшее многократное использование данного теста, успешный результат в деятельности группы был гарантирован только в том случае, когда в каждой графе матрицы оказывалось не менее 50% коллектива. А в идеале, как и оказывалось в тех командах, которые на протяжении ряда лет были непобедимыми, не менее 90% членов группы попадали во все графы матрицы, то есть подавляющее число людей имели стержневые личностные качества и были, таким образом, под-

готовленными не только к сегодняшним испытаниям и их преодолению, но и ко всей последующей жизни и деятельности как в спорте, так и вне спорта.

И в заключение данного раздела нельзя не привести высказывание самого выдающегося в истории плавания тренера Г. Консуэлмена: «Я не знаю, как подготовить олимпийского чемпиона, но я создаю психологическую атмосферу, которая сама готовит их». Среди его учеников было 13 олимпийских чемпионов и 10 рекордсменов мира.

### **Понятие «вакуума» и его разновидности**

Автор вводит понятие «вакуум» для характеристики ситуации отсутствия или недостаточности в комплексном понятии «атмосферы» одного из слагаемых, что в практике имеет достаточно широкое распространение.

#### *Вакуум гуманности*

Данный вид вакуума мы ставим на первое место, поскольку недостаточность в психологической атмосфере такого слагаемого, как гуманность, как правило, воспринималась людьми наиболее болезненно. В этом случае всегда имел место дефицит психологической поддержки. Как в родной, привычной среде чувствует себя в подобных условиях только «человек-одиночка» (классификация автора, 1993), мотивированный «отрицательно» (через злобу и ненависть к сопернику), воспитанный практически в 100% случаев тренером-диктатором и черпающий в такой атмосфере пищу для своей мотивации.

Представители же других типов в подобной атмосфере чувствуют себя дискомфортно. Раньше всех других способен сломаться «хрупкий тип», органически не выносящий волевого давления лидера, грубости и хамства и т.п. Как правило, скисают в такой атмосфере представители «артистического» типа, которых обычно вдохновляет и усиливает психологическая поддержка извне, от других людей и в первую очередь – от лидера. Достаточно стойко выдерживают все нюансы «вакуума гуманности» представители двух типов – «спортсмен-философ», всегда готовый ко всему, и «человек долга», способный на свои лучшие проявления даже вопреки окружающей его атмосфере. Как показывает наш опыт исследования данной проблемы, «гуманность»



наиболее склонна к регрессу, наименее прочна, наименее сопротивляема. Основными причинами регресса гуманности являются:

- неудачи в основной деятельности (поражения в спорте);
- непреодоление таких кризисных ситуаций, как предстартовая, ситуация застоя в совершенствовании профессионального мастерства, ситуация прекращения карьеры;
- нарушение межличностных отношений в группе психологической поддержки, чаще всего в системе «тренер–спортсмен».

К сожалению, в связи со все большей коммерциализацией современного спорта абсолютной ценностью в жизни спортивного коллектива становится результат, победа, ради которой легко жертвуется всем тем, что облегчает и украшает нелегкую жизнь спортсмена, в частности – гуманностью психологической атмосферы. По нашим наблюдениям, «вакуум гуманности» в современном профессиональном спорте стал скорее правилом, чем исключением.

### *Вакуум честности*

Также по причине отношения к победе как к абсолютной ценности весьма нередко в спортивных командах живет полноценной жизнью «вакуум честности». На итоговой конференции Федерации футбола России главные тренеры открытым текстом говорили, что «все покупается и продается» («Спорт-Экспресс», декабрь, 2000).

Среди причин, питающих данный вакуум, наиболее типичны:

- невыполнение руководством обещаний;
- личный негативный пример лидера: карьеризм, «комплекс власти» (стремление господствовать, диктаторский стиль управления людьми, жестокость);
- наличие группировок в коллективе;
- нездоровая конкуренция;
- безучастие, равнодушие к людям.

После неожиданного провала команды Камеруна на чемпионате мира по футболу 1994 года (а 4 года назад эта команда произвела фурор на таком же чемпионате) ее ведущий игрок Роже Милла так объяснил причину неудачи: «Я наверняка забил бы больше, не преследуй нас та же гнетущая атмосфера (как основную футболист выделил «эмоциональную составляющую» атмосферы. – **Р.3.**): опять пекущиеся только о себе чиновники,

опять обман и проволочка с выплатой денег» («Футбол», декабрь, 1994).

Как показывают наши наблюдения, «вакуум честности» наиболее трудно и длительно поддается воздействиям, направленным на улучшение морального климата в коллективе.

### *Вакуум профессионализма*

Наиболее распространенный вид вакуума, особенно в коллективных видах, где, как показывает практика, при подборе очередного лидера (тренера) руководство ориентируется чаще не на профессиональные качества претендента, а на его имя, личную преданность и т.п.

Необходимо также отметить следующую тенденцию, характерную для отечественного спорта. В случае замены тренера-профессионала на тренера-любителя (по «духу») коллектив мгновенно и радостно (?) теряет черты профессиональной атмосферы, и выясняется, что членов данной группы устраивает менее требовательный лидер, нестрогая в деталях дисциплина и прочее, хотя все в то же время знают, что расплата за эти радостные эмоции, за доминирование «эмоциональной составляющей» неизбежна. Вероятно, это и есть то, что отличает менталитет человека, воспитанного в России.

Другой тенденцией, отличающей психологическую атмосферу, является то, что в случае, если командой руководит высокопрофессиональный лидер, то всегда, даже в случае победных результатов, происходит противостояние воли коллектива воле лидера. Это выражается не в открытом неподчинении распоряжениям тренера, не в несогласии, в том числе и на подсознательном уровне, с его установками и мнением, а в самих переживаниях спортсмена, связанных с фактом обязательного подчинения чужой воле, что свободолюбивой личностью рядового спортсмена всегда переживается тяжело. В связи с этим «эмоциональная составляющая» атмосферы в той команде, которой руководит тренер-диктатор, всегда характеризуется напряженностью, даже если дела команды идут хорошо.

Также, анализируя свой опыт жизнедеятельности «рядом с тренером», хотелось бы отметить, что достаточно часто тренер, вполне профессиональный по знаниям предмета и по интеллекту, не мог создать в коллективе профессиональную атмосферу.

Ему для решения этой важнейшей практической задачи не хватало воли (!). И он первым не выдерживал противостояния воли коллектива, не выдерживал напряжения психологической атмосферы, и первым нарушал неписанные профессиональные законы управления, к примеру – шел на послабление дисциплины, не штрафовал виновных и т.д.

В связи с этим правомерно волю рассматривать как одно из личностных качеств профессиональной личности, а волю лидера – как один из основных факторов, способствующих профессионализации психологической атмосферы.

«Вакуум профессионализма» в атмосфере коллектива всегда болезненно переживают истинные профессионалы, поскольку такая атмосфера не адекватна их профессиональной и жизненной концепциям.

### *Вакуум интеллекта*

Специфической особенностью данного вида вакуума является то, что необходимый (для деятельности и успеха в ней) уровень интеллекта нельзя обеспечить в срочном порядке. Он всегда зависит от интеллектуального уровня каждого отдельного человека. Интеллектуальный лидер (а он, несомненно, есть условие № 1 для создания интеллектуальной атмосферы), как правило, подбирает таких же интеллектуальных помощников, и в результате сам стиль управления группой является интеллектуальным и прямым образом отражается на содержании («химии») ее атмосферы.

В тех же группах, руководят которыми неинтеллектуальный лидер вместе с такими же неинтеллектуальными помощниками, процветает все неинтеллектуальное: грубость, хамство, клички и прозвища, ненормативная лексика, карты и другие азартные игры.

Мы на основании собственного опыта считаем своим долгом говорить об одной уникальной опасности интеллектуального вакуума, суть которой предлагаем в виде формулы:

**ПРОФЕССИОНАЛИЗМ МИНУС ИНТЕЛЛЕКТ = ФАНАТИЗМ.**

«А фанатики и губят людей», – заявил однажды один из великих спортсменов XX века Виктор Санеев (1986, с. 66). Не считать, сколько загубили тренеры-фанатики своих учеников, оказавшихся неспособными противопоставить их воле свою.

Елена Мухина, чемпионка мира по гимнастике, так и осталась парализованной на всю жизнь по вине своего тренера, заставившего ее в состоянии сильного утомления сделать еще одну попытку сложного упражнения. Кстати, если бы психолог в этот момент находился в зале, то этой трагедии могло и не произойти. В биографии автора было немало случаев, когда удавалось убедить тренера не доказывать своему ученику превосходство своей воли.

В условиях «вакуума интеллекта» более, чем другие, неуютно чувствуют себя «спортсмены-философы», всегда ищущие выхода своей потребности в интеллектуальном общении.

### **В порядке заключения**

Включая в работу данный раздел, мы хотели подчеркнуть то важнейшее практическое значение, которое имеет тот или иной вакуум в психологической атмосфере в целом. Наш опыт наблюдений показал, что психологическая атмосфера начинает ухудшаться сразу, как появляются самые ранние признаки того или иного вакуума.

Необходимо помнить, что образующийся вакуум мгновенно заполняется противоположным, негативным содержимым (той самой «химией»), и в дальнейшем вдвойне сложной проблемой становится сначала избавление от просочившихся в здоровое поле атмосферы зловредных «химических элементов» — озлобления, подозрительности, разочарования и многих других, а затем — восстановление образовавшегося дефицита тех или иных стержневых качеств и позитивной атмосферы в целом. Вот почему внимание всех ключевых людей, ответственных за психологическую атмосферу, должно быть постоянно сконцентрировано на первичных (ранних) признаках нарушения атмосферы в форме зарождающегося вакуума.

## **■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ 5**

Попытка построения концепции по проблеме феномена психологической атмосферы на примере спортивной деятельности показала, что наиболее сложным этапом на этом пути оказался поиск ключа к понятийному аппарату, к вычленению тех признаков атмосферы, которые можно определить как основные и исходить из их содержательных характеристик в процессе формирования типов психологической атмосферы. Вероятно, сложность данных задач и лежит в основе практически абсолютной неразработанности теории обсуждаемого вопроса.

При попытке классификации типов психологической атмосферы мы, как уже подчеркивалось, избрали путь «деятельностного подхода», исходя из позиции оценки качества деятельности по такой ее составляющей, как уровень профессионализма. Такой подход оказался наиболее продуктивен.

Все другие пути приводили к усложнению поиска истины. Оценивать качество атмосферы в зависимости от результатов деятельности (побед или поражений) чревато тем, что вполне возможно прийти к выводу, что сама психологическая атмосфера не имеет никакой объективной ценности, поскольку сплошь и рядом побеждают в спорте не те, кто воспитан в условиях позитивной, гуманной атмосферы, у тех тренеров, чей личностный уровень отвечает самым высоким требованиям деятельности. То есть **победа сама по себе далеко не достаточно характеризует психологическую атмосферу.**

Целиком ориентироваться на такой часто доминирующий признак, как «эмоциональная составляющая», что на первый взгляд выглядит вполне логичным, тоже нельзя, хотя бы по той причине, что она («эмоциональная составляющая») как признак атмосферы наименее стабильна и может меняться под влиянием любого значимого для данной группы или отдельного человека фактора. Например, такой достаточно распространенный в практике спорта случай, как задержка самолета, следующего на решающий матч, способен в корне изменить характер «эмоциональной составляющей» и вызвать взрыв отрицательных эмоций, спад жизненного настроения, всплеск агрессивности в поведении. Но фатально психологическая атмосфера в профессиональной команде в большинстве случаев не изменяется, а со временем, за оставшиеся часы до начала матча коллектив приходит в нужное, боевое состояние. **«Эмоциональная составляющая»** бесспорно чрезвычайно значимая характеристика психологической атмосферы, но она поддается регуляции, то есть управляема.

Считаем необходимым вернуться к принципиальному вопросу о реальности создания в современном профессиональном спорте идеальной психологической атмосферы. Невозможность создать такую атмосферу объясняется, по мнению специалистов, обостряющейся от года к году конкуренцией между спортсменами за место в основном составе команды и между командами за место в турнирных таблицах чемпионатов своих стран, еще бо-

лее – в чемпионатах европейского и мирового масштаба. Кстати, превалирует мнение, что чем острее конкуренция, тем интереснее спорт для зрителя и для бизнеса, и, кроме того, конкуренция стимулирует работу самого спортсмена по совершенствованию своего профессионального мастерства.

Один из самых известных тренеров США по баскетболу Джон Вуден на своей прощальной пресс-конференции заявил по этому поводу: «В каждом клубе 5 из 15 игроков во всем поддерживают тренера. 5 настроены против него, а еще 5 находятся где-то посередине. И если ты хочешь создать нужную для дела атмосферу, ты должен расположить к себе именно эту «нейтральную» пятерку» («Спорт-Экспресс», 06.12.2000). Опытнейший тренер видит главную опасность в той пятерке игроков, которые конкурируют с ведущей пятеркой и в тренере, как правило, видят виновника своих бед. Да, так называемая «пятая колонна» всегда формируется практически в каждом коллективе, и объединяет этих людей неудовлетворенность своей жизнью, статусом, зарплатой и т.п. «Пятая колонна» нередко во многом определяет характер психологической атмосферы в любом коллективе и не только в спорте. «Пятая колонна» не мешает, как бы теряя право голоса, в том случае, если основная деятельность коллектива протекает успешно, но в случае неудач, когда всегда и везде идет поиск виновных и атмосфера неизбежно ухудшается, «пятая колонна» демонстрирует большую активность в проявлении своего недовольства, в отстаивании своих позиций.

Есть немало и других факторов, влияющих на содержание атмосферы. Предвидеть их, быть готовым к встрече с ними, обеспечить необходимое противодействие и в итоге не допустить нарушения всегда с великим трудом созданной оптимальной и даже эталонной (идеальной) психологической атмосферы – и есть то, что входит в понятие «психологическое мастерство тренера». А психологическое мастерство спортсмена в данном случае состоит в том, чтобы максимально способствовать созданию в коллективе эталонной атмосферы, а в случае, если она по каким-либо причинам оказалась нарушенной, сделать все, чтобы это не отразилось на его способности проявить в предстоящем испытании свои лучшие качества. И, сознательно повторяюсь, эталонная психологическая атмосфера – понятие реальное, и автору посчастливилось, и не раз, работать и жить в командах с такой атмосферой.

Следует отметить, что, как правило, ухудшение атмосферы в коллективе никогда не проходит бесследно, и восстановление атмосферы до прежнего уровня чаще всего оказывается практически невозможным. Вот почему среди психологических задач любой группы в качестве первостепенных должны быть обозначены как создание эталонной психологической атмосферы, так и ее сохранение, поддержание, защита. **Беречь атмосферу – важнейшая задача всех нас – создателей и, к сожалению, разрушителей атмосферы, в которой каждодневно, ежедневно и ежесекундно мы работаем и живем (!).**

Побеждать в том же спорте можно и вопреки той атмосфере, которая достаточно часто окружает спортсмена, но удастся это ему всегда за счет сверхусилий и жертв, тем же здоровьем.

Бесспорным представляется положение о том, что создать оптимальную и даже эталонную атмосферу в любой группе (в спорте, в производственном коллективе, в семье – везде) способны только профессионально подготовленные личности.

Работа же в этом направлении только на интуитивном уровне способна создать благоприятную атмосферу лишь на время.

Проблема психологической атмосферы любой группы людей всегда исключительно актуальна, и автор надеется, что, избрав в качестве модели спорт высших достижений, ему удалось на данной проблеме заострить внимание специалистов. Исследование данной проблемы должно быть продолжено.



## ЛИТЕРАТУРА К ГЛАВЕ 5

1. *Амонашвили Ш.А.* Здравствуйте, дети! – М.: Просвещение, 1983. – 207 с.
2. *Загайнов Р.М.* Доверие души. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
3. *Загайнов Р.М.* Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций. Докт. диссертация. – Л., 1992.
4. *Загайнов Р.М.* Поражение (психологическое эссе). – М.: Компьютер-пресс, 1993. – 192 с.
5. *Кемпински А.* Психология неврозов. – Варшава: Польское медицинское изд-во, 1975.
6. *Макаренко А.С.* Педагогическая поэма. – Свердловск.: Областное гос. изд-во, 1950.
7. *Тарасов А.В.* Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. – М.: Молодая гвардия, 1966.

## ■ Глава 6

### ***О поражении как доминирующей кризисной ситуации в жизни и деятельности спортсмена-чемпиона\****

*«Ваша книга “Поражение” дала мне важное.  
Я понял, что все мы думаем только о победе  
и потому всегда не готовы к поражению.  
Всем надо прочитать вашу книгу как учебник».*

Сергей Бубка, олимпийский чемпион  
и 35-кратный рекордсмен мира

#### **Введение к главе**

Сначала о профессоре Д.А. Леонтьеве. Он позвонил снова, спустя девять лет после моего доклада на конференции 2001 года, и предложил сделать доклад на тему «Поражение». Так и сказал: «Сегодня эта тема наиболее актуальна».

Имел ли он в виду выступление наших олимпийцев в Ванкувере – я так и не уточнил у него. Но был удивлен: ведь главное в спорте – не поражения и проигравшие, а победы и победители. О них прежде всего каждодневно и сообщают нам телевидение и газеты. Но чем плотнее я входил в проблему, чем больше личных досье моих спортсменов просматривал, тем лучше понимал, что «наши» поражения – это такая же часть нашей жизни, и их жизни, и моей. И сыграли эти поражения отнюдь не меньшую роль, чем победы, а в отдельных случаях – роль значительно более важную, оставив свой заметный, порой неизгладимый след и в жизни, и в личности опекаемого мной спортсмена, след в его судьбе.

Я заметил за собой (спасибо за это Дмитрию Алексеевичу Леонтьеву), что в процессе подготовки к докладу стал пересматривать многое в своих концепциях и сегодня считаю победу не главным в спорте. Ведь многие, очень многие люди, отдав спорту многие годы жизни, больших побед в нем не добились. Что же, считать их неудачниками, избравшими в своей жизни ошибочный путь? Им что – нечего вспомнить об этих годах, о людях,

---

\* Из доклада на 4-й Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии. Москва, 4–5 мая 2010 г.



которые были рядом, о дружбе и любви, а это разве не связывало их с ними – с товарищами по команде, с тренерами, с соперниками в конце концов, отнимавшими у них зачастую победы? А разве нет поражений, которые дороже побед?

Мне впервые захотелось написать новую книгу, героем которой будет не победитель, а проигравший, проигравший бой, но не проигравший себя. Потому что выстоять после поражения, выжить – это тоже победа и даже – подвиг!

\* \* \*

Сначала об отношении к поражению. Я, отдавший спорту и практической психологии спорта всю жизнь (одиннадцать лет как профессиональный спортсмен и сорок – как психолог), делаю смелое заявление, что в спортивной деятельности отношение к поражению, я бы сказал – *несерьезное, легкомысленное*. Его считают чем-то почти всегда *незакономерным, случайным* эпизодом, который лучше всего как можно быстрее забыть. «У победы сто отцов, поражение всегда сирота», – это выражение родилось в спорте.

Так и есть – спуститесь в раздевалку, где спортсмены готовятся к бою и куда возвращаются после него. Там всегда оживление и толпа поздравляющих победителя и никого – рядом с проигравшим.

Его не успокаивают по ряду причин. Во-первых, успокоить человека, только что проигравшего бой, практически невозможно. А, во-вторых, сам спортсмен – человек всегда исключительно самолюбивый – не принимает такой помощи. Вместе с тем он не способен скрыть высшую форму своего переживания, своего страдания.

Очевидно, что он не был готов к поражению, оно для него всегда удар, жизненная неудача.

– Чем было для Вас поражение на Олимпийских играх? – спросили непобедимого ранее, пятикратного чемпиона мира и победителя предыдущей Олимпиады Юрия Власова.

Он ответил:

– ...Крушением всех надежд и планов. Жизнь в тот момент потеряла для меня цену.

Как показало время, великий спортсмен так и не отошел от этого поражения и пребывал в его плену всю свою дальнейшую жизнь.

Очевидно, что в основе того, что произошло с личностью выдающегося спортсмена – его *неготовность к поражению*. А в ситуации «после неудачи» (и все мы, отвечающие за спортсмена, обязаны это усвоить) уже поздно думать о помощи – она явно запоздала. Действовать необходимо было раньше, в процессе подготовки к бою, в спорте – к соревнованию.

Не должно быть расчета на «авось», на обязательные победы. Ведь приходя в зал, попадая в наши руки и доверяя нам свою судьбу, мальчик или девочка, и их родители в том числе, должны быть предупреждены (опять же нами – а кем еще?), что кроме побед в спорте бывают и поражения и пережить их порой очень и очень непросто, иногда трагически тяжело.

Но этого почти никто, ни тренеры, ни психологи не делают. «Авось» все будет хорошо. Если бы...

Исследованием проблемы кризисных ситуаций в спорте высших достижений вплотную я начал заниматься после побега гроссмейстера Виктора Корчного из Советского Союза.

Как его психолог в матче 1974 года с Карповым я стал невыездным и принял предложение Правительства Грузии переехать в Тбилиси работать главным психологом Спорткомитета республики. Это были мои лучшие профессиональные годы. Я получил доступ ко всем членам сборных команд Грузии, опекая более двухсот высококвалифицированных спортсменов.

Свои книги и докторскую диссертацию я писал не в тиши лабораторий, а в раздевалках дворцов спорта, где встречал опекаемых мною спортсменов как после побед, так и после поражений.

И без специальных исследований было ясно, что *кризисной ситуацией номер один, абсолютно доминирующей* по глубине переживаний спортсмена/спортсменки, является ситуация «после поражения». Да, она была наиболее проблемной именно в связи с характером переживаний. Переживания после поражения всегда были, применяя специальную терминологию, «*значимыми*», на уровне страдания, личной трагедии. И чтобы привести спортсмена/спортсменку в порядок, приходилось максимально включать в процесс общения с ним/с ней все свое профессиональное мастерство и свои человеческие качества, *умение сопереживать, сострадать* и плюс к этому – *продолжать абсолютно верить в него/в нее*, в их блестящее, несмотря ни на что, будущее!

Именно этот практический опыт подсказал мне тогда ту проблему, на которой я был обязан сосредоточиться, – *проблему кризисных ситуаций и их преодоления*, чему я посвятил двенадцать лет работы над своей второй диссертацией. А этим я и занимался – помогал спортсмену победить себя в любой ситуации, а иногда, после тяжелых поражений – *выжить!* Я не преувеличиваю!

Таких основных, типичных, стандартных ситуаций оказалось пять: и на первом месте по всем объективным показателям была *«ситуация после поражения»*.

А на втором, хотя это может казаться странным, месте оказалась *ситуация после победы, но с низкой самооценкой*, когда спортсмен, хотя и был признан победителем, но был недоволен собой, качеством своей деятельности, уровнем своего мастерства. В этом случае требовалось немало усилий, чтобы успокоить его, вернуть ему ту уверенность, которая отличала его перед таким не лучшим боем.

Далее – расположилась *предстартовая ситуация*, практически исключительно значимая, поскольку от качества предстартового состояния спортсмена в основном и зависит его соревновательная деятельность, ее качество. Здесь необходим тотальный контроль за спортсменом, его поведением и психофизиологическим состоянием, оно может измениться в любой момент и по любой причине.

Ситуация застоя в *результатах и качестве деятельности*, когда спортсмен вдруг, а это всегда происходит «вдруг», перестает побеждать, или теряет интерес к тренировкам и к спорту в целом и по ряду многих других причин.

В этом случае психологу необходимо окунуться с головой во все проблемы спортсмена и, чаще всего – длительное время, быть с ним рядом до тех пор, пока эта ситуация не будет успешно преодолена.

И пятая типичная кризисная ситуация – *прекращение спортсменом его «основной» деятельности*, то есть *прощание со спортом*, а этому отдана вся его жизнь. И снова контроль этой ситуации психологом должен быть «тотальным» – до тех пор, пока ситуация не разрешится по крайней мере удовлетворительно для спортсмена.

В специальном исследовании были установлены *характерные* для каждой из кризисных ситуаций основные ее *признаки*. И что

же оказалось «сквозным» во всех пяти типичных для большого спорта ситуациях? Это был «страх поражения».

И в ситуации «после поражения», когда спортсмен в силу резкого снижения самооценки и веры в себя боится следующих поражений. И по этой же причине он боится поражения после победы, в которой проявил себя неуверенно. И в предстартовой ситуации, когда неудачи опасается любой, самый классный спортсмен. И в ситуации «застоя» страх будущих неудач является естественным и закономерным. И в ситуации прощания со спортом все будущее спортсмена всегда для него как большой вопрос, как неизвестность, как возможное жизненное поражение.

И я подвожу Вас, уважаемые коллеги, может быть, к некоему парадоксу – с одной стороны, спорт вроде бы состоит из побед, и ради них миллионы людей стремятся в спорт, под известные звуки труб и барабанов, а все его «внутреннее», его суть – состоит не из побед, а из поражений (!!!). Его – поражения – боится спортсмен, его не может забыть он иногда до гробовой доски, его не может простить себе. Как и в жизни, поражения помнятся много лучше, чем победы.

\* \* \*

А теперь об одном открытии – о женщинах, о женщинах в спорте. Наблюдая годами (а с некоторыми я работал и по десятку лет) за жизнью женщины, за ее поведением в экстремальных условиях и в суперэкстремальных ситуациях, я сделал следующий вывод:

*Женщина – человек из иного мира, с другой планеты, сделана из иного материала, из другого теста!* Она совершенно иначе, не как мужчина, ведет себя в кризисных ситуациях, иначе переживает их.

*Она не знает, что такое страх поражения!* Она может эмоционально тяжело переживать предстартовую ситуацию, встречу с более сильной соперницей, но это не более чем реакция на опасность ее более чувственной, чем у мужчины, эмоциональной сферы. От разрушающего воздействия и на личность, и на организм она защищена собственным природным эгоизмом! Я поражался, когда из мужского спорта переходил в женскую команду и перед страшным по своей значимости боем видел совсем

иную картину: женщина не подавлена ответственностью, никогда не паникует, не забывает о себе, тщательно готовит себя, свой внешний вид к появлению на людях, к зрителям. После поражения она мгновенно возвращается в жизнь вне спорта.

И отгадка этого подлинного открытия в следующем: для женщины главное – не деятельность и успехи в ней, а ее личная жизнь, ее устроенность, стабильность ее жизни вне спорта, в той самой «неосновной деятельности» (!!!). В отличие от мужчины она и «там» остается *хозяйкой*, там ее мама следит за детьми, она там, даже когда ее там нет. И даже если она проиграет сегодня (она знает это), у нее есть «та жизнь», где ее всегда ждут, в отличие от мужчины. А мужчину ждут только с победой, без нее «там» он не очень-то и нужен. И потому он всегда *боится поражения*.

Все чаще я ловлю себя на том, что жалею мужчину-чемпиона. Почти все они, с кем я работал, после спорта не сохранили семьи, оказались ненужными своим женам, то есть не смогли преодолеть кризисную ситуацию «после завершения своей деятельности и карьеры». А что должен был делать я – их психолог? – спрашиваю себя. И ответа не нахожу. И живу с чувством вины, без вины виноватый. Но скорее всего, готовить опекаемого человека к предательству – тоже долг психолога, его профессиональная обязанность.

И еще – о женщине в спорте. Для психолога труднейшая ситуация – предстартовая. Привести в эти минуты мысли спортсмена в порядок – большое искусство психолога. «Мысли спортсмена перед стартом готовят его к старту», – это слова из учебника. И я восхищаюсь женщиной, ее способностью в экстремальных ситуациях как бы отключать мыслительную сферу *и не думать!* Надо только контролировать ее эмоциональную сферу, исключить общение с лишними людьми, с «приблудными», как называют их в спорте.

Считаю нужным привести пример собственной неудачи, в основе которой – незнание всех деталей личной жизни спортсменки. Мы, ни я, ни ее личный тренер не знали, что перед отъездом на Олимпиаду спортсменка рассталась с молодым человеком, за которого собиралась выйти замуж.

Итак, Турин, Олимпийские игры. Иду обходить команду перед сном. Давно придуманный мной и оправдавший себя метод «ве-

черней доверительной беседы», свидание с психологом перед сном, когда спортсмена необходимо выслушать, успокоить, нацелить на завтрашний день, если надо – помочь заснуть.

Вхожу в ее номер и вижу ее в слезах, совершенно подавленную.

– У меня эмоциональный спад, я грущу, – говорит она.

...До трех часов ночи мы с тренером беседуем с ней, всячески успокаиваем, просим собраться, обещаем в будущем все сделать для нее.

Помогаю заснуть, но сна с четырех часов до семи оказывается недостаточно, и на последних метрах дистанции она не выдерживает собственного темпа и отдает победу.

Всем нам необходимо помнить – мы можем далеко не все. Есть еще та самая жизнь за пределами спорта, и порой ее влияние сильнее, чем те материальные блага, которые мы обещаем спортсменам.

Один серьезный тренер так и сказал мне после неудачи вышеупомянутой спортсменки:

– В нашем виде, если будешь думать о деньгах, ничего не выиграешь.

Это то, что зовется *душой!* Что такое деньги, душа не знает и знать не хочет. Душу наполняют только моральные ценности: наше отношение к человеку, дружба с ним, а в идеале – любовь!

\* \* \*

Спортсмен многократно, практически в каждом старте проходит *через страх поражения*, преодолевая его. Феномен поражения в том, что оно живет в человеке как жизненная неудача в трех временах: сначала – *в будущем* (как страх возможного поражения в предстартовой ситуации), *в настоящем* (сиюминутное переживание поражения как факта) и *в прошлом* (многократное переживание на всю оставшуюся жизнь).

Спорт – это прежде всего поражения. Победителей единицы, все остальные – проигравшие. «Второй – это первый среди проигравших», – есть такое выражение в спорте. Поэтому все боятся поражения, не могут забыть его, не могут простить его себе.

Поражение спортсмена-чемпиона – это всегда удар по его личности, по биографии. Александр Карелин за 16 лет не проиграл ни одной схватки, Юрий Власов за 6 лет не проиграл ни

одного соревнования, этим и объясняется их отношение к единственному поражению в их жизни как к личной трагедии.

Удар по биографии – это снижение рейтинга спортсмена, а одно-единственное поражение может отбросить его в списке сильнейших далеко назад.

Удар по личности заключается прежде всего в пересмотре спортсменом собственных перспектив, в переоценке уровня своего мастерства в данный период жизни. В первую очередь это *спад уверенности в себе и в своих возможностях*, а восстановить это можно лишь в результате новых побед. Других практических путей для решения данной задачи не существует. Даже самые продуманные психологические воздействия на личность спортсмена могут поднять его жизненное настроение, мотивацию на тренировочную работу в зале, что тоже немало, но истинную веру в себя вернут спортсмену только его новые победы. А их может и не быть.

Теперь – о *спаде мотивации* – о другом, не менее значимом признаке кризисной ситуации под названием «поражение».

Все до единого тренеры на вопрос: «Что Вы делаете после поражения своего спортсмена?» – отвечают: «Пишу ему, что он будет чемпионом, уговариваю его вернуться в спорт, в спортивный зал».

Не раз и не два мне приходилось садиться в самолет и лететь к тому спортсмену, кто после поражения исчезал из поля зрения тренеров и руководства, и задача передо мной была та же – помочь ему как можно быстрее «залезть раны» и возобновить тренировки, убедить его в главном – что он еще нужен!

И не раз мне поручалось лететь к тому спортсмену, кто пережил личную трагедию, например – хоронил своих близких. Такова судьба психолога – быть там, где дела плохи, где человеку необходимо реально помочь. И к этой судьбе психолог должен быть готов, *всегда готов(!)*. Вернуть после поражения и любой другой неудачи мотивацию на прежний уровень – задача невероятной сложности. Для ее решения необходимо, во-первых, работать с абсолютной отдачей, на какое-то время полностью посвятив себя и все свое время спортсмену. И, во-вторых, необходимо на сто процентов искренне верить в этого человека, в его возрождение, даже если в него больше не верит никто.

*Верить в человека* – не сомневаюсь – одна из составляющих таланта психолога!

\* \* \*

Теперь позвольте вернуться к исследованию типичных кризисных ситуаций. Какие еще, помимо обсужденных, оказались выявленными *признаки* этих ситуаций. Ведь знать их необходимо и самим спортсменам, их тренерам и нам – психологам.

Признаков оказалось множество, их «происхождение» – в прямой зависимости от личного опыта побед и поражений каждого отдельного спортсмена, но есть и «общие», характерные для всех без исключения. В первую очередь, как оказалось, все, абсолютно все спортсмены высшей квалификации нуждаются в реальной *психологической поддержке*. Во всех изучаемых кризисных ситуациях они отмечают наличие у себя *дефицита психологической поддержки*, а членами данной экспериментальной группы были такие великие чемпионы, как чемпионки мира по шахматам Нона Гаприндашвили и Майя Чибурданидзе, трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев, олимпийский чемпион Алексей Ягудин и другие, с кем автор работал как психолог.

Другим характерным для всех чемпионов признаком является наличие *значимых переживаний и потребность в их коррекции*. Железных людей, психороботов не существует! Хотя и в этом у спортсменов есть чему поучиться. Я сам не раз, особенно на Олимпийских играх, был близок к панике и с великим трудом за секунды до выхода Алексея Ягудина на лед сохранял оптимальное состояние и нелегко мне было произнести свои традиционные слова: «Ну давай, Лешенька, как всегда!» А он выходил на лед и безошибочно прыгал четверные прыжки (!).

\* \* \*

Хотелось бы подробнее коснуться проблемы преодоления не только конкретных кризисных ситуаций, но и не менее практически важной *проблемы преодоления значимых переживаний*. В специальной литературе я не встречал обсуждения таких специальных вопросов, как «*последствия успешного преодоления и ситуации, и переживаний*». Как показывает спортивная жизнь, даже успешное преодоление того же страха поражения отнюдь



не гарантирует столь же успешного преодоления данного переживания в следующем старте, тем более, если следующий старт не менее значим, чем предыдущий. В данном случае «эффекта натренированности на преодоление» в практике спорта практически не бывает. Наоборот, чем более именитым является спортсмен, тем труднее дается ему очередное преодоление, чем чаще он побеждает, тем больше боится поражения. Поэтому так нуждается он в нашей психологической поддержке, в проявлении наших человеческих качеств, в нашей любви к нему. И мы должны и, более того, обязаны всегда быть на высоте поставленных перед нами задач. Оказывается, от нас зависит отнюдь не мало.

\* \* \*

И еще практически крайне сложной для всех помощников спортсмена проблемой является проблема «последствий *непреодоления*» той или иной кризисной ситуации или переживаний.

В этом случае тот же страх поражения, например, в предстартовой ситуации, закрепляется практически навсегда и ликвидировать его вряд ли окончательно возможно. Например, Гарри Каспаров, хотя и был пятнадцать лет чемпионом мира, но переживание страха поражения уже за неделю до матча мешало его ночному сну, и лишь первая победа возвращала ему спокойствие. Кстати, в период работы с Анатолием Карповым я внушал ему, что нельзя проигрывать Каспарову в начале матча. В этом случае его стрессовое состояние будет усугубляться и тогда можно будет с ним реально бороться.

Кстати, гениальный по своей специальной одаренности американский гроссмейстер Роберт Фишер по причине страха поражения отказался играть против Карпова. Иногда мы сами для себя являемся самыми опасными соперниками.

\* \* \*

Я живу и работаю в спорте по своему закону – *я отвечаю за все*: прежде всего за все, что касается психологии – и ежедневное жизненное настроение моего спортсмена, его оптимизм, вера в себя и в мою работу с ним, вера в нашу команду и в конечный успех. Также на мне его физическая форма, его качественный сон, питание и все, что касается быта. И нам не нужен ни врач, ни массажист – эти вопросы тоже решаю я.

Я укладываю его спать и не уйду, пока он не заснет. Я же бужу его утром, я – первый, от кого он слышит: «Доброе утро».

Только так и должно быть, если боец живет в экстремальном мире, в тех же матчах на первенство мира по шахматам, а они длятся по несколько месяцев. Чемпион мира Борис Спасский, не боявшийся навещать нас с Корчным во время матча с Карповым, сказал мне: «Молодцы, так и должно быть. Во время такого матча шахматист должен быть один или с кем-то конкретно». И я старался следовать этому положению во всех моих пятнадцати матчах на первенство мира.

Только такая *тотальная* работа обеспечивает сплошное наблюдение за человеком, в результате которого стало очевидно, что необходимо не только фиксировать и анализировать факт *преодоления* или *непреодоления* им того же *страха поражения*, но и диагностировать *последствия преодоления* или *непреодоления* данного переживания. Трудность задачи в том, что только сам спортсмен знает, чего стоило ему его очередное усилие или даже *сверхусилие* в процессе очередного преодоления, и преодолел ли он его без излишних нервных затрат.

И главная опасность в том, что последствия даже успешного преодоления, не говоря уже о непреодолении, суммируются и со временем становятся для личности спортсмена, для его психики *сверхтяжелой* ношей. Предстартовая ситуация со временем становится *сверхкризисной*, и я видел в раздевалках, как страдает спортсмен, боясь не соперника, а неуверенности в себе, боясь *страха поражения*.

Как идет этот процесс суммирования последствий даже успешного преодоления, не изучает никто. И в результате, по мнению специалистов, каждый спортсмен уходит из спорта на 5–7 лет раньше. Как сейчас заявила Елена Исинбаева, хотя достойных соперниц у нее как не было, так и нет: «Я устала». А устала она, я не сомневаюсь, от борьбы с самой собой, от накопившихся последствий в ее случае успешного преодоления. Но никто не следил за ее нарастающей усталостью. А следили за другим – за победами и гонорами.

\* \* \*

Чем бы я – человек, отдавший спорту все свои лучшие и не-лучшие годы, хотел завершить свое сообщение о поражении?

Сегодня я пересматриваю свои оценки того, что вижу в спорте. Спорт изменился, и в этой эволюции я вижу трагедию. Спорт становится чистым бизнесом, в его мир идут не за великими целями, а в основном – для решения материальных задач. Наступает эра агонии спорта, того спорта, где вела спортсмена его гордость, мечта о победе. **Спорт без души и идеи** – так я определяю его сегодня.

Совсем редко спортсмен плачет после поражения, а его отношения с тренером стали в основном «деловыми».

Спортсмен, я вижу это, все более одинок, и *страх поражения* становится все более опасным фактором, сильнейшей помехой спортсмену на его пути к большой победе. Скорее всего, в Ванкувере страх поражения стал той заразной болезнью, которая поразила всю нашу команду и отправила ее в «психологический лазарет», где нет места вере в себя и надежде.

\* \* \*

И последнее. О главном. Спорт как вид деятельности сориентирован на успех, на победу. Но побеждают всегда единицы. А большинству в итоге не достается ничего, только поражение. В специальном исследовании мы установили: 72% спортсменов считают своей жизненной ошибкой уход в свое время в профессиональный спорт, и живут они после ухода из спорта с чувством поражения в душе. Путь спортсмена к победе всегда проходит через минное поле, через риск проиграть. Как и в жизни.

Лучшей модели жизни, чем спорт, не придумать. Но спортсмены и здесь имеют свое мнение, когда говорят: *не спорт – модель жизни, а жизнь – модель спорта*. И с этим нельзя не согласиться. Спортсмен за свою недолгую жизнь в спорте переживает столько, чего не переживает обычный человек за всю свою долгую и нормальную жизнь.

Мой товарищ по спортивной команде спросил меня однажды: – А тебе не кажется, что мы все обманутые?

Боюсь услышать такой вопрос от опекаемых мною спортсменов. И потому осознаю как *свой личный долг, долг психолога – готовить моего младшего друга не к победе, а к поражению*. Готовить как можно раньше (не с колыбели ли?). Можно опоздать.

\* \* \*

Трагедия нашей работы и нашей судьбы, судьбы психолога в том, что все победы и счастливые моменты никогда не вернуть, их все тяжелее вспоминать, и потому переживаются они так же тяжело, как и поражения. И можно ли к такому поражению подготовить человека? И может ли он сам подготовить себя? Есть ли силы у человека на это?...

Пожалуй, профессор Леонтьев прав – *поражение* актуально сегодня. Боюсь, со временем оно для человека становится все более актуальным – как в его «основной» деятельности, так и «внеосновной».

---

## II РАЗДЕЛ

# ЛИЧНОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА СПОРТА

## ■ Глава 1

### *Некоторые размышления о психологе, его деятельности и судьбе*

*«Научиться быть психологом нереально.  
Помочь тебе в чем-то могут,  
но если ты не психолог,  
ты им уже вряд ли станешь».*

Валерий Карпин,  
заслуженный мастер спорта,  
главный тренер клуба «Спартак», Москва

Спортсмену все труднее в современном спорте, он все больше нуждается в реальной практической помощи, как минимум – в психологической поддержке.

Смотрю парад открытия Олимпийских игр в Монреале. Идут штангист Василий Алексеев, гимнастка Людмила Турищева, спринтер Валерий Борзов – настоящие супермены в спорте! И вспоминаю других чемпионов – легкоатлетов Владимира Куца и Валерия Брумеля, футболистов Всеволода Боброва, Льва Яшина и Эдуарда Стрельцова, пловцов Владимира Сальникова и Александра Попова и многих других настоящих спортсменов-чемпионов, непобедимых, супернадёжных людей, на кого можно было положиться, и они никогда не подводили, практически не проигрывали.

Вероятно, сделаны эти люди были из другого материала, и воспитаны они были другими людьми, личностями другого

уровня, все мы – сегодняшние – не идем с ними ни в какое сравнение.

На Олимпиаде в Афинах гимнаст Немов кричал в тренировочном зале на своего тренера (я – свидетель), и тот молча выслушивал его с опущенной головой. И массу подобных примеров мог бы я привести сегодня. Все мы стали другими, и это вопрос специального изучения.

В системе тренер–спортсмен необходимо многое менять, и пусть этой проблемой они – тренер и спортсмен – и занимаются.

А я посвящаю данный раздел книги своей профессии, профессии психолога, его такой привлекательной внешне работе.

Я был первым, кто в спорте работал как штатный психолог. То есть числился в штате команды наравне с тренерами, врачами, массажистами. Другие психологи приходили в команды на время как члены комплексных научных групп. То есть в отличие от штатного психолога они были «временными работниками», и спрос с них был совсем иной. Они могли в любой момент исчезнуть, и о них мгновенно забывали и спортсмены и тренеры.

Работа штатного психолога – совершенно другое дело. Я должен был находиться в команде постоянно, быть информированным о каждом спортсмене, его состоянии и настроении, и отчитывался перед главным тренером практически ежедневно.

Это была совершенно иная работа, требующая полной отдачи и ответственности. К тому же не меньшая, а даже большая ответственность была у меня перед самими спортсменами. Я должен был завоевать их абсолютное человеческое и профессиональное доверие и каждодневно его удерживать. Много в наших отношениях было конфиденциальным, что и лежало в основе дружбы со спортсменом. Но завоевать это психолог может при одном условии – *пройдя, и обязательно, через недоверие (!)*. Психолог, и это закон его профессии, всегда проходит через недоверие. И первые дни в его новой команде – всегда борьба с этим недоверием, борьба с ревностью личных тренеров спортсменов, с ревностью врачей, массажистов, а позднее, когда психолог завоевывает доверие спортсмена и станет его другом, его ждет еще одна ревность – ревность членов «жизненной группы психологической поддержки спортсмена» – жен, мужей и других его родственников.

Лично у меня всегда было чувство, что я нахожусь на войне или в тылу врага, и я всегда боялся поражения, то есть разочарования спортсмена в нашей с ним профессиональной дружбе.

Вся работа психолога – это страх поражения. Есть два положения:

– психолог, конечно, нужен, но где его взять?

– психолог, конечно, нужен, но можно обойтись и без него.

Так что у нас, психологов, одно право – *приходи и доказывай!*

Я сознательно повторяюсь: *психолога нигде не ждут*. Ты приходишь и адским трудом, терпением и своими лучшими человеческими качествами завоевываешь *свое право быть с ними* (всего лишь!), быть с ними на равных (в начале), а потом занять место среди самых авторитетных для спортсмена людей, а в идеале – быть лидером в его группе психологической поддержки, и этой группой управлять в целях создания благоприятной, а в идеале – эталонной психологической атмосферы вокруг спортсмена. Только в такой атмосфере спортсмену будет радостно жить, бороться и побеждать! И это твоя – психолога – прямая обязанность!

Мне горько об этом писать, но сегодня наш спортсмен выглядит все более озабоченным, он почти не улыбается, ему явно не хватает любви. О женщинах-спортсменках я этого сказать не могу, хотя, может быть, дело в том, что мужчинам я сопереживаю больше и больше им сочувствую.

Задача психолога – завоевать абсолютное человеческое доверие опекаемого спортсмена и получить моральное право контролировать его личную жизнь, помогать ему советом и поддержкой. К сожалению, ввиду почти круглогодичного отсутствия спортсмен в своей собственной семье не хозяин, а гость. Со временем от него все больше отвыкают, и часто в сознании членов его семьи он навсегда остается «человеком с чемоданом», а то, что он мотается со своим чемоданом по свету, зарабатывая деньги на жизнь семьи, часто забывается.

Мужчина-боец, спортсмен-чемпион всегда одинок (зовется такое одиночество «одиночеством на вершине славы»), всегда живет в условиях дефицита, а то и с полным отсутствием психологической поддержки в своей семье. Я проследил это за всеми, кого опекал и опекаю. И установил печальную истину – многие, очень многие мужчины, добившиеся больших успехов в спорте, в своей

личной жизни «опустили руки» и не способны бороться за себя и свою судьбу. Пьер Ришар – близкий друг Анни Жирардо, так сказал о ней: «Это была ужасная двойственность – профессиональная жизнь, полная побед, и личная жизнь, полная катастроф». Я могу повторить эти два слова «ужасная двойственность», говоря о девяноста процентах опекаемых мною спортсменах.

И еще об этом феномене – «ужасной двойственности». Установлена прямая связь основной и неосновной деятельности спортсмена. Под «*неосновной*» мы понимаем жизнь спортсмена вне спорта – его, например, учебу, а также все, касающееся его личной жизни – дружбу и друзей, любовь и любимых, различные увлечения, интеллектуальное совершенствование.

«Неосновная» деятельность по своей сути является фоном основной деятельности, именно там спортсмен черпает то, без чего нет жизни – *психологическую поддержку* (!). Сказано о разведчиках: «Если нет в его жизни хотя бы одного человека, который его любит и поддерживает, *ему не выдержать*».

– Любишь кого-нибудь? – мой обязательный первый вопрос моему спортсмену, когда мы встречаемся после разлуки.

Величайший шахматист всех времен и народов Анатолий Карпов десять лет был непобедимым чемпионом мира. И в первом матче с Каспаровым вел 5:0, демонстрируя блестящую игру.

Но в промежутке между первым и вторым матчем он пережил два тяжелейших жизненных кризиса. И, по мнению специалистов, уже во втором матче с Каспаровым играл в два раза слабее.

Работая с Карповым около трех лет, я делал все, чтобы реально поддерживать его, но компенсировать отсутствие психологической поддержки от «жизни вне шахмат» было практически невозможно.

Наш великий борец, похоронив любимую девушку, не смог найти силы для продолжения блистательной карьеры. «Живу с пустой душой», – сказал он мне однажды.

Известный шахматист после предательства жены не мог в течение двух лет выиграть ни одной партии. «Попал в ничейное болото», – сказал он мне, когда обратился за помощью.

Установлено, что пилот «Формулы-1» после появления в его семье ребенка проезжает каждый круг на полторы секунды медленнее.



Непобедимая Елена Исинбаева впервые начала проигрывать. Ее тренер сказал: «У нее проблема, решить которую может только она сама». Вероятно, причина та же – отсутствие гармонии в этих разных «жизнях» – в спортивной и в жизни за пределами спорта, в данном случае, насколько я знаю, причина в неустроенной личной жизни.

Думаю, столь прямая и обязательная зависимость имеет место только в спортивной деятельности, поскольку *без полной отдачи и максимальной концентрации* успех в жестокой борьбе за победу невозможен. А полная отдача и максимальная концентрация невозможны, если страх поражения занимает в эмоциональной сфере спортсмена заметное, а порой ведущее место. Страх поражения преодолеть без психологической поддержки извне крайне трудно, почти невозможно. И спортсмену приходится совершать подвиг за подвигом, но его моральные силы *небеспредельны*.

Никого не интересует будущее спортсмена, сколько тратит он сил, энергии, неприкосновенного запаса своего здоровья. 23 футболиста умерли прямо на футбольном поле за последние три с половиной года. Медицинский контроль в спорте не более чем профанация. Никто не следит, как сгорает спортсмен, как тратит он свой неприкосновенный запас сил, энергии, оптимизма. Это считается его личным делом.

И еще один важнейший вопрос – это вопрос о нашей ответственности за *мотивационное кредо* опекаемого нами человека. Считаю обязательным этого коснуться. Спорт как вид деятельности опасен тем, что на спорт нельзя выходить с пустой душой. Ее необходимо *наполнить!* Но чем? И если ребенку не объяснить это с его самых первых боев, то он выбирает путь самый легкий – через злобу и ненависть к сопернику. Тем более нередко тренер учит ребенка: «Разозлись!»

А самое опасное, если это закрепляется в личности спортсмена, и он со временем становится негативистом и человеконенавистником, и, как правило, человеком одиноким, нередко на всю оставшуюся жизнь.

И другой пример, когда спортсмена научили самые первые победы посвящать любимым людям – бабушке, родителям, а затем – девушке и собственным детям, он и остается таким навсегда. В моей классификации я называю его «человек долга».

Оказалось, что мотивационное кредо человека можно изменить и сделать это мгновенно. Когда я работал в тбилисском «Динамо», во время разминки я подошел к ведущему защитнику и сказал: «Давай посвятим сегодняшнюю игру и твоим детям?»

А раньше он всегда играл через негатив: «Бьем москалей, хохлов!» Только подобное можно было услышать от него. А после моих слов он буквально расцвел и сказал:

– Рудольф Максимович, как раз сегодня у одного из них день рождения.

И отыграл он блестяще. А перед каждой следующей игрой он «отчитывался» передо мной:

– Сегодня посвящаю игру другому сыну.

А позже, когда посвятили всем его родным, он сказал:

– А сегодня я решил посвятить игру моему дню рождения.

– Прекрасно! – ответил я.

Всем нам надо забыть, и навсегда, слова: «злоба», «ненависть», «месть», «реванш». Ведь есть совсем другие слова, и на душу они способны влиять много сильнее.

Для меня навечно как предупреждающий набат звучат слова Оскара Уайльда: «Если вы вышли на дорогу мести, то не забудьте приготовить два гроба, один из которых для себя».

Чем платит спортсмен за свои победы и ошибки, за грехи, за проданные игры, за сознательно нанесенные сопернику травмы? Что остается после спорта самого опасного в его личности? Изучив сотни биографий, я сделал такой вывод: остаются и почти навсегда – *гордыня и садизм*. Все спортсмены-чемпионы в той или иной мере страдают данными личностными особенностями. *Личность чемпиона бесспорно искривлена*. А кто виноват? Вероятно, мы – «слепые поводыри слепых» – как написано о нас в Библии. И еще: «Слепые ведут слепых, и нет конца ямам».

– Нет моральных сил, – все чаще слышу я сегодня от моих любимых спортсменов. Слышать это вдвойне тяжело, поскольку не знаешь, как им помочь. Мечтаешь об одном – чтобы им повезло. Нет в их жизни любви, а любовь не выпросишь и не купишь. А «человек с чемоданом» очень нуждается в любви, нуждается значительно больше, чем «человек без чемодана». Пусть же им повезет – молюсь я сегодня об этом.

Когда ко мне за помощью обращается спортсмен высшей квалификации, к тому же имеющий классного тренера, я теряю спокойствие. Я понимаю, что мне предстоит серьезный, нет – серьезнейший, экзамен. И я максимально концентрируюсь, вспоминаю весь свой очень непростой путь, опыт побед и поражений, а его, как говорится, не купишь. Постараюсь на последующих страницах рассказать обо всем, что пережил, чему научился. Очень надеюсь, что мой опыт поможет тем, кто идет по одной дороге со мной. Постараюсь вас не разочаровать.

## ■ Глава 2

### *О попытке составить профессиограмму психолога*

Чаще всего со студенческой скамьи я слышу вопрос:

– Каким должен быть успешный психолог?

Ответ на этот вопрос ищу все сорок лет (нет, уже сорок один), изучаю не только психологов, включая себя, но и тех, кто успешен в жизни, под чье обаяние я попадал и у всех у них учился.

Особенно тщательно готовился, готовил свой имидж к первой встрече с командой. С отдельным человеком встретиться проще. Добрый взгляд и теплая улыбка – твой обязательный минимум, а дальше включай в работу свой интеллект и знание предмета, и задача первой встречи будет наверняка решена. При условии, если не будешь делать типичных ошибок: не будешь смотреть на часы, прятать взгляд, отвлекаться, спешить.

С командой, с коллективом людей все много сложнее. В отличие от одного человека на тебя обрушивается визуальный пресс двадцати-тридцати глаз, и в этих глазах ты не найдешь поддержки, в лучшем случае любопытство и профессиональный интерес: кто ты такой? чем заинтересуешь нас сегодня? какой опыт за твоими плечами? и сколько там побед? и что это за победы?

И сразу мой совет – я уже хочу помочь тебе – *только не улыбайся, не проси их о добром взгляде, о снисхождении к тебе, о сопереживании с тобой* – это сразу все погубит. Ты – человек гордый, ты веришь в себя и в свою профессию – вот это они должны почувствовать сразу! Ты – тоже *победитель*, победитель в своем деле, но победитель! И ты уважаешь себя!

Смело войди к ним, в их аудиторию, войди гордым и сразу почувствуешь, услышишь наступившую тишину. Это ты привлек их внимание к себе, молодец!

Ну а дальше все будет проще. «Первый шаг – он трудный самый», и ты его сделал.

И на помощь себе я, как всегда, призываю тех, у кого учился, а учусь я у всех. Станислав Георгиевич Еремин, великолепный баскетболист, ныне успешный тренер. Впервые он заинтересовал меня своим интервью, словами о том, что он – человек из провинции – реализовал себя в жизни на тысячу процентов. Тогда я задумался о себе – а как я реализовал себя, на сколько процентов из ста? Какая там тысяча! Нет, если оценивать только то, в чем ты преуспел, то цифра может быть впечатляющей. Но как много в жизни прошло мимо, как много не прочитано и как много я не умею. И я обязан все несвершившееся тоже оценить в процентах и отнять получившуюся сумму от ста, от идеала. И если получится не меньше пятидесяти одного процента, я буду удовлетворен. Все-таки бой самому себе в этой жизни я не проиграл. Хотя недостающие сорок девять процентов – это и есть твои поражения, ошибки, грехи. И это, повторяю, неплохой результат, победный в итоге.

...И вот мы встретились. Станислав Георгиевич был исключительно вежлив, приветлив, сказал, что хотел бы поработать с таким профессионалом, как я. Задачу первой встречи он решил – констатировал я, с таким тренером я бы с удовольствием поработал.

Правда, бросилось в глаза, что держался он со всеми как-то «упрощенно», со всеми обнимался, постоянно поглядывал по сторонам, боясь кого-нибудь не удостоить вниманием. Да и одет он был скромновато: джинсы и свитер.

Не виделись мы года три, и я был поражен изменениями в его имидже. Это был совершенно другой человек. Дорогой костюм, рубашка и галстук высшего класса, прическа и дорогие очки очень шли ему, вписывались в этот имидж нерядового и более того – успешного человека.

Он был рад встрече, но его радость была сдержанной – другим он стал во всем. И вот я читаю его интервью:

– На мое счастье, я понял главное. Я работаю в большом спорте, и я должен соответствовать его требованиям. Здесь при-

знают только *победителей*, и ты должен быть не только победителем по своей биографии, но и выглядеть, как победитель.

В тот же день, было это лет пятнадцать назад, в своем профессионально-психологическом дневнике я красным цветом вывел: «*ПРОФЕССИОГРАММА ПСИХОЛОГА*». И под номером один было слово «*победитель*»(!).

Мои дорогие друзья, мои любимые ученики! Запишите в своем «профессионально-психологическом дневнике» это великое слово, напишите его крупно и подчеркните. От него, от этого слова мы будем «плясать» дальше, к другим характеристикам, личностным качествам практического психолога.

Мне мои оппоненты могут сразу возразить: ведь ваши молодые ученики пока еще ничего не выиграли и победителями не являются. Значит, вы призываете их к некоей имитации личности победителя, его имиджа. Значит, не случайно вас критикуют за то, что те, кого вы опекаете, становятся высокомерными.

– Вы не совсем неправы, – отвечу я им, но в главном прав я, и сейчас докажу это. Да, я требую от своих учеников особого шарма и всегда оцениваю их сегодняшний имидж. Но это вторичное. А первичное выражается в том, что я требую от своих любимых людей – и учеников, и спортсменов – побед настоящих, побед во всем – и в спорте, и в науке, и во всем том, что мы определяем как «неосновную деятельность», а включаю я в это понятие все – и успехи во всех областях жизни, в той же интеллектуальной работе над собой, в выборе друзей и других членов его личной группы психологической поддержки. И внешнему имиджу я уделяю немало внимания. Кому-то может не повезти с красотой чисто внешней, но есть красота внутренняя, и обеспечить ее – долг каждого из нас. Отнюдь не трудно быть всегда опрятным, побритым и причесанным, тщательно одетым, быть всегда внутренне собранным и доброжелательным. И вас подпустит к себе любой человек.

Да, меня упрекают в «гордыне», в увлечении самопрезентацией, но психолог, я убежден в этом, должен быть личностью без слабых мест. Но один комплекс позволительно иметь и психологу. Этот комплекс зовется «Комплексом Бога», когда имидж психолога сигнализирует: «Я могу все и абсолютно верю в себя и в победу моего спортсмена!» Таким и только таким я нужен ему – моему спортсмену!

Все эти пятнадцать лет (еще раз спасибо Станиславу Ереми-ну) я дополняю этот на вес золота список всех необходимых качеств практического психолога, его профессиограмму.

И продолжим!

Спрашиваю молодых психологов:

– Каким (помимо «победителя») должно быть первое впечатление у людей в момент встречи с вами?

Перечисляют множество характеристик – и «добрый», и «интеллектуальный» и тому подобное, но ни разу я не услышал: «Человек **серьезный**». Я же думаю, что обязательно в процессе первой встречи и после нее у людей должно остаться именно это впечатление. Ведь человек серьезный – это всегда человек ответственный, надежный, на кого можно положиться в «серьезных» ситуациях и в «серьезных» делах.

Итак, вы одержали первую победу: вы показали себя человеком серьезным и даже победителем, тем человеком, с кем надо обязательно считаться. Это и есть *первое впечатление (!)*.

И будьте любезны, берегите его, даже в мелочах не разочаруйте их, кто изучает вас при каждой новой встрече с ними. И на этом фундаменте теперь стройте здание, зовется которое «*личность психолога*», включайте в свою работу с человеком этажи своих лучших качеств и растите в его глазах, растите как можно выше, завоевывайте его уважение и даже любовь! Станьте «небоскребом», самым видным человеком в его жизни, в его группе поддержки!

И чем их будет больше – составляющих вашего профессионально-психологического мастерства, тем больше у вас шансов на очередную профессиональную победу – завоевать доверие ваших новых опекаемых, подружиться с ними и реально помочь им побеждать в их деятельности и жизни.

Одно воспоминание, без которого не обойтись. Даже я – опытный психолог – был поражен тем первым впечатлением, которое произвел на всех нас, на тренеров футбольной команды и футболистов, приехавший к нам на несколько дней Александр Александрович Севидов – большой тренер, добившийся золотого успеха с минским «Динамо».

Руководство нашей команды пригласило его, не поставив в известность ни тренеров, ни игроков, тем самым настроило

всех нас против нашего гостя. И в глазах футболистов нетрудно было распознать злорадное ожидание первой встречи с ним.

Команда обедала, и вошел наш гость. Все мы подняли головы в ожидании его действий, все смотрели на него. Но наш визуальный пресс был ему безразличен. Даже не посмотрев в нашу сторону, он прошел вглубь ресторана и занял отдельный стол. Повторяю, он не проявил к нам никакого интереса (!). Сейчас (думаю о себе) я бы смог вести себя так же, но двадцать лет назад вряд ли. Наверное, не хватило бы своего рода самодостаточности, независимости от фактора симпатий-антипатий тех, к кому я приехал. Это сейчас я готов сыграть свою роль правильно, как сыграл ее большой тренер.

Да, все он – Александр Александрович – делал безошибочно. Задачу первого впечатления он решил мгновенно. Он показал себя победителем, показал себя человеком серьезным, с которым обязательно придется считаться!

После обеда был отдых, а затем тренировочная игра с командой второй лиги.

Наш гость появился задолго до начала и внимательно наблюдал за разминкой. Сел он опять подальше от команды, на трибуне, ряду так на десятом, хотел видеть действия наших ребят сверху.

А после ужина был разбор игры, и наш гость одержал окончательную победу над нами.

Он начал говорить, и мы онемели. Это был взгляд на футбол профессора, а может быть и академика. Это была лекция, и каждое слово буквально впечатывалось в наши мозги, да и в сердце тоже – футбол мы любили безумно.

И была одна деталь чисто тактического плана. Она полностью оправдала себя через два дня в официальной игре, и авторитет нашего гостя возрос до небес.

Он сказал:

– ...Вот этого правого защитника все время тянет в центр. Он очень мобилен, так поставьте его в центр полузащиты, он там много чего натворит. А этого нападающего поставьте назад, крайним защитником, при его скорости он будет активно подключаться и поможет нападающим.

Так все и было. И новый полузащитник, и новый защитник отыграли свой лучший матч и во многом решили исход игры.

И в ближайшей календарной игре все повторилось – эти два игрока были лучшими, и мы победили.

Александра Александровича провожала вся команда. Но, к сожалению, приехать к нам снова по состоянию здоровья он не смог.

...Возвращаемся к теме. Итак, вы решили самую первую задачу – завоевали «первоначальное доверие». Вас ждут и примут в команде, и это немало, очень немало.

Но, как говорится, жизнь продолжается, и от вас ждут следующих шагов.

Следующий шаг Александра Александровича был решающим и победным. Почему? Потому что профессиональным спортсменам он продемонстрировал суперпрофессиональные знания их дела, их профессии. И я предлагаю на четвертое место в нашей профессиограмме поставить такое личностное качество, как **«знание предмета»** (!). Четвертое место, разумеется условно. А на самом деле – это «первое место» – после решения задачи «первоначального впечатления».

Прошу отнестись к данному моменту крайне серьезно. И людей не из мира спорта я очень огорчу. Дело в том, что если вы не из мира спорта и сами не пережили значимое поражение и не преодолевали страшную по силе переживаний сверхзначимую предстартовую ситуацию, вы никогда не найдете общего языка с действующим спортсменом. Вы не сможете сопереживать со спортсменом ни одну из типичных кризисных ситуаций его соревновательной деятельности. Вам в этих ситуациях не о чем будет разговаривать со спортсменом, вы в этих ситуациях будете только мешать ему.

Психолог, не знающий спорта изнутри, обречен на неуспех – это я заявляю со всей ответственностью. Сошлюсь на пример из своей практики. Тамара Москвина – наш выдающийся тренер по фигурному катанию – позвонила мне.

– Дай мне кого-нибудь из твоих учеников, – попросила она. И я направил к ее русско-японской паре одну из самых успешных моих учениц, Татьяну Быкову, в тридцать лет уже майора милиции, признанную лучшим психологом в Министерстве внутренних дел.

Начало было прекрасным. Таня подружилась с японской девушкой. Они часто проводили вечера в Таниной семье, и проблема одиночества у спортсменки была решена.



Но начались ежедневные тренировки, и Таня стала звонить мне почти ежедневно. Она паниковала, так и сказала:

– Я стою на льду и не знаю, что сказать. Я ничего не понимаю в фигурном катании и чувствую себя лишней.

И позвонила Тамара, сказала:

– Рудик, спасибо. Больше не надо.

...Шли годы. Я секундировал своих ребят круглогодично, мотаясь по свету, и постоянно думал о профессиограмме психолога. В понятие «знание предмета» я вносил новые характеристики. И это были не только навыки в преодолении кризисных ситуаций самих соревнований, но и все, что касается тренировочного процесса. Там столько нюансов, и всех их надо знать и передать эти знания спортсмену.

Например, необходимо научить спортсмена быть готовым к тренировке. Только в этом случае спортсмен способен получить от тренировки максимум пользы. А тренировок в году примерно пятьсот.

В этом вопросе я учился у великого тренера Станислава Алексеевича Жука, с группой которого работал пять лет. Он строил свою группу, зачитывал план тренировки и строго спрашивал:

– Все готовы?

И никто не мог уйти со льда, если он не выполнил то, что было ему запланировано.

– Сказала «готова», вот не уйдет, пока не сделает! – ответил он мне однажды на просьбу отпустить плачущую Марину Пестову.

– У Жука не посачкуешь, – услышано от фигуристов. И что бы о нем ни говорили, но все его ученики добивались высших результатов.

Готовность к тренировке – вот чему надо учить спортсмена – в этом, я уверен, его главный резерв. Сотни тренеров видел я в работе, и почти никто не спрашивает со спортсмена его готовность к тренировке.

Великий теннисист Иван Лендл в течение последнего часа перед тренировкой медитировал, «вгоняя себя в сто процентов концентрации», как выражался он сам.

Я в своей работе все больше уделяю внимания тренировке, и спортсмен требует, чтобы я присутствовал на его тренировках. Есть такое понятие, как «функция зрителя», и спортсмену

много легче выполнять нагрузку, если таким зрителем является его личный психолог. К тому же я не только не свожу со спортсмена свой взгляд, но и фиксирую – на какой минуте, например, у спортсмена произошел спад концентрации. И многое другое можно зафиксировать в поведении и состоянии спортсмена, если вести за ним *сплошное наблюдение*.

Это было в Праге на чемпионате Европы. После обеда я помог Сергею Бубке заснуть и контролировал его сон до самого подъема. Потом мы с ним спускаемся в лифте к автобусу, где нас встречает тренер Сережи Виталий Афанасьевич Петров. Помню, он отвел меня в сторону и сказал:

– Давайте как-то передавать его друг другу.

– Но он просил меня обязательно быть на тренировке, – ответил я.

Знание предмета! Чем лучше вы будете знать спорт, психологию тренировки, тем больше будете нужны и даже необходимы спортсмену. А если еще постигнете секреты восстановления и практически овладеете тайнами медитации и гипноза, то цены вам не будет.

Можно ли узнать все тайны спорта, не занимаясь им хотя бы на уровне рядового мастера спорта – не уверен. Но дерзайте! Лично я готов помочь всем, кто готов положить свою жизнь на эту плаху. А иначе ничего не получится, и спортсменам вы не будете полезны и необходимы, и слов благодарности не услышите никогда.

Это я осторожно подкрадываюсь к следующей характеристике нашей профессиограммы, даже боюсь ее обнародовать. А один очень уважаемый профессор не советовал мне обнародовать это открытие, которое зовется так: *психолог должен быть «маньяком»*, по меньшей мере *«фанатиком»* (!) своей **профессии**.

Когда я вижу среди коллег людей, пребывающих в пограничных состояниях, то начинаю бояться правоты своих слов. Но я точно знаю, что «нормальный маньяк» вызывает у спортсмена-чемпиона, который чаще всего тоже является как минимум фанатом, и человеческое, и профессиональное доверие. *Они – коллеги*, и чаще всего им сопутствует успех в их совместной работе.

На сегодняшний день в моей классификации личностных особенностей практического психолога упоминается помимо названных еще больше десятка. Определить их по рейтингу вряд ли

будет правильно. Даже я с моим практическим опытом не знаю, что поставить впереди – «*всегда адекватный ситуации имидж*» или «*личностное умение закрывать информацию о спортсмене и о деталях работы с ним*». И то, и другое качество не имеет цены, вернее – бесценно\*.

– Что он делает с ними? – спросили обо мне главного тренера одной нашей сборной команды.

– Не знаю, но они ему верят, – ответил он.

«Не знаю», – блестящий ответ. Этот тренер никогда не спрашивал меня о деталях моей работы, а это устраивает меня.

Я принимаю решение на следующих страницах данной главы дать определение остальных слагаемых профессиограммы, а мои ученики в своих будущих диссертациях доведут выбранную тему до своего логического завершения, продолжат мое дело.

*Любовь к жизни и к человеку* – важнейшая отличительная характеристика вашей личности, и позаботьтесь, чтобы это было у вас и в вас – в вашем отношении к людям, в тепле и блеске ваших глаз, когда вы смотрите на человека, а когда беседуете с ним, он должен чувствовать это в интонации вашего голоса, да и слова, подобранные вами для доверительной беседы, должны быть особыми, из категорий – доброта, нежность, похвала, восхищение! Правда, ничего сложного? Надо только хотеть быть таким! А значит – быть психологом!

*Быть добрым*, абсолютно добрым! Это чувствуют те, с кем работает психолог. Днем и ночью ты должен быть готовым ему помочь, и делать это нужно с желанием, от сердца. Играть «роль доброго» невозможно. Поэтому решите для себя – если стопроцентной доброты нет в вашем сердце, лучше не беритесь за эту работу. Счастливы не будете никогда. А какой смысл быть несчастливым?

*Блеск в глазах* – вот что должно быть у практического психолога, причем блеск радостный, восторженный в сочетании с теплом взгляда.

– Где взять этот блеск, это тепло? – часто спрашивают меня мои ученики и спрашивают требовательно, как будто это моя вина, что блеска в их взгляде нет сегодня.

---

\* Имиджу психолога будет посвящена отдельная глава.

– Берите, где хотите, – отвечаю я, – или займите тепло в глазах любимого /любимой, или вспомните свое детство, но до той поры, пока вас не стали обижать, обманывать, унижать, оскорблять, бить. Негде больше взять эти не имеющие цены вещи. Никто не предупреждает нас, что в нас есть то, что терять нельзя, – его не вернуть!

*Улыбайся!* Что бы ни было, всегда будь готов к улыбке, неважно с кем – с другом, недругом, своим спортсменом или с его соперником (!), с тренером соперника (!). Твоя улыбка всегда говорит об одном – что ты в порядке, и ты веришь в себя и в свою победу! Так прочтут твою улыбку другие!

– Улыбайся палачу, и ты обессмертишь себя! – говорит разведчику его учитель в великой книге Виктора Суворова «Аквариум». Эту книгу прочли все мои ученики. Улыбаться «палачу» трудно, но ...надо! Да, надо улыбаться в ответ на хамство и все подобное. Это признак нашей силы, силы нашего духа и ничего другого! Только таким должен быть практический психолог! Я бы сказал: быть таким – его судьба! И быть личным примером во всем – тоже его судьба! А судьба-то у психолога, оказывается, непростая. И другой она быть, вероятно, не может! Легкой жизни в нашей профессии нет и не будет!

*Быть профессиональным во всем!* Очевидное качество личности практического психолога, и – нонсенс – если даже в мелочах психолог непрофессионален. Обязательность, точность до минуты и секунды во всем, умение держать слово, умение никогда не уставать, доведенные до совершенства терпение и саморегуляция, исключение из своего поведения неудовольствия, раздражения, какой-либо негативной реакции на все, что угодно, в облике – абсолютная вера в себя и во все хорошее!

*Быть актером и режиссером своей роли.* И это судьба, поскольку надо всегда быть таким, каким ты нужен людям, и потому будь любезен постоянно репетировать роль своей профессии практического психолога – быть абсолютным профессионалом и демонстрировать все, что описано выше! И будь одновременно и режиссером, руководи двадцатичетырехчасовыми репетициями, вживанием навсегда в эталонный образ (имидж) практического психолога! Скорее всего, психолог не имеет права быть самим собой. Никогда! С 1 января по 31 декабря по 24 часа в сутки ты должен быть в своем лучшем, непобедимом образе! И другого быть не может!

*Задача покорять людей* – подчинять (в хорошем смысле слова) их себе. «Спортсмену очень важно кому-то вручить свою личность», – сказала мне чемпионка мира. Вот таким должен быть практический психолог, он должен покорять людей своим имиджем, своим отношением и своим поведением, чтобы каждый, кого он опекает, мечтал вручить ему свою личность!

*Быть фартовым*, то есть приносящим удачу, победу, счастье! Сложнейшее качество, хотя бы потому, что не все зависит от нас – психологов.

– Как быть фартовым? – еще один вопрос, и слышу я его очень часто. Если бы я знал правильный ответ, то научил бы быть фартовым всех психологов.

– Молиться! – отвечаю я. И добавляю:

– Быть и все!

...Вот такое исследование провел я и не думаю на этом останавливаться. Не сомневаюсь, психолог должен быть эталонным человеком, и я надеюсь, что отыщутся в моем воображении еще немало составляющих профессиограмму психолога, и мы все лучше будем знать, что делать, к чему стремиться на нашем очень интересном и нелегком пути.

## ■ Глава 3

### *Имидж практического психолога в контексте его деятельности*

Вряд ли кто-либо будет возражать, что профессиограмма психолога должна находить как можно более полное отражение в его имидже, и это естественно, поскольку имидж психолога является основным оружием в профессиональной деятельности, сутью которой является борьба за человека, помощь ему, завоевание его доверия, симпатии, дружбы, любви.

Из справочной литературы:

- ✓ в *Большой Советской Энциклопедии* термин «имидж» отсутствует;
- ✓ *Большой толковый словарь русского языка: в русской речи термин «имидж» не употребляется;*

- ✓ *Словарь иностранных слов*: «имидж – целеустремленно формируемый (средствами массовой информации, литературой и др.) образ какого-либо лица, предмета, явления, призванный оказать на кого-либо эмоциональное и психологическое воздействие с целью рекламы, популяризации и т.п.».
- ✓ *Словарь «Психология. Словарь»*: «имидж – сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо».

Слово «имидж» заимствовано из английского языка – “image”, которое, в свою очередь, происходит от латинского “imago”. В английском языке слово “image” имеет не одно, а как минимум пять значений: «образ», «статуя (идол)», «подобие», «метафора», «икона». При этом чаще в английской речи слово “image” употребляется в значении «образ».

Определение «имиджелогии» как науки выглядит следующим образом: «Наука о технологии личного обаяния» (В.И. Шепель, 1997).

Американские психологи и имиджмейкеры рассматривают имидж как *самопрезентацию*. В этом «информационная» функция имиджа. 96% опрошенных руководящих работников подтвердили значение «личной презентации», отметив имидж как решающий для профессий, требующих личного контакта (система «человек–человек»), таких как, например, торговля, маркетинг, подбор персонала, система финансов, бухгалтерия – все те профессии, которые Е.А. Климов определяет как профессии *публичного типа*.

Еще один употребляемый сегодня термин image-building – то есть строящийся, создаваемый, формируемый имидж-образ.

А. Мерабян (1972) в своем исследовании установил, что общее впечатление при общении с человеком складывается из: внешность – 55%, голос – 38% и только 7% – содержание декламаций.

\* \* \*

Странно, и не поддается разумному объяснению тот факт, что современные люди (мужчины более, чем женщины) в большинстве своем не уделяют своему имиджу никакого внимания. Они, вероятно, не знают и не догадываются, что имидж человека был актуален еще многие сотни лет назад.

«Если благородный человек не имеет важного и серьезного вида, то у него не будет чувства собственного достоинства», – писал Асакура Посикагаэ (1428–1481).

А вот из текстов японских самураев:

– Самураи каждое утро принимали ванну, брили лоб, смазывали волосы специальной жидкостью, стригли ногти на руках и ногах, натирая их кислицей, и независимо от обстоятельств уделяли внимание своему внешнему виду. Не стоит говорить о том, что все их оружие и доспехи протирались, смазывались, натирались до блеска и содержались в порядке... Даже если ты знаешь, что сегодня можешь погибнуть ... если ты встретишь смерть, имея неподобающий внешний вид, то тем самым покажешь, что не подготовился заранее. Враги отнесутся к тебе с презрением. (Ямамото Цунэтомо, XV век н.э.)

И еще одно изречение на уровне практической рекомендации – исключительно, на мой взгляд, ценной:

– ...в наше время нельзя найти образец хорошего слуги. Поэтому было бы хорошо создать такой образец и учиться на нем. Чтобы сделать это, следует посмотреть на различных людей и взять у каждого человека только его лучшее качество. Например, у одного – вежливость, у другого – храбрость, у третьего – правильную манеру ведения беседы, у четвертого – правильное поведение и у пятого – уравновешенность. Так получается *образец*. (Я. Цунэтомо)

Я сознательно останавливаюсь столь внимательно на опасности недооценки практической важности наличия у спортивного психолога адекватного задачам его деятельности имиджа. Что скрывать, и закон этот прост: ты, спортивный психолог, *должен нравиться (!) спортсменам*. Они, а не тренеры и руководство, решают – *нужен ты им или нет*. Еще в середине прошлого века в психологии управления было узаконено следующее положение: «Если хотите убедить людей в том, что вы правы и что они должны действовать по вашему совету, для этого недостаточно дать им хороший совет. В первую очередь необходимо, чтобы вы нравились им. В противном случае ваша попытка обречена на провал» (Ш.Н. Надирашвили. «Психология пропаганды»).

Знаю одно – над имиджем надо работать до конца своих дней, до последнего вздоха! Это наш – психологов – долг, долг перед профессией и перед собой!

\* \* \*

Поступлю необычно, опережу свое исследование проблемы имиджа. С очень известным кинорежиссером Эмилем Лотяну мы летели в одном самолете. И разговорились. Он говорил:

– Не знаю, соглашаться ли с Аль Пачино, с его словами: «Имидж это все!» Что значит – все? Неужели судьба актера зависит целиком от его имиджа? А вот Вы – психолог – что можете сказать об имидже?»

Ответил ему я так:

– От имиджа зависит вся жизнь человека. Принимают ли вас люди, хорошо ли им с вами, украшаете ли вы их жизнь и жизнь вообще? Имидж это отражение всего, что вы пережили, преодолели или не преодолели, победили ли себя и обстоятельства, страдались ли уже или многое еще впереди? Не на ладонь человека надо смотреть, а в его глаза – потухли или блеск еще сохранился? И – в лицо, как там скорбные складки-морщины, в каком состоянии?

Посмотрите встречным в лицо – почти никто не улыбается. Почему? Умерло сердце – у тех, кого покинула любовь, кто потерял и навсегда любимых людей, и улыбаться им трудно, а кому-то невозможно. И нет сегодня в их жизни того человека, кто бы вдохнул в них то, чем они жили раньше, то, что они любили.

\* \* \*

...Итак, – имидж! Эти слова, адресованные режиссеру, были произнесены тридцать лет назад. Могу сказать – я и сегодня мыслю об имидже примерно так же. Но за тридцать лет много чего произошло. Я работал с сотнями великолепных личностей – и спортсменов, и тренеров, работал с десятками коллективов, а «имидж команды», группы людей, он тоже существует, и совсем неодинаковый имидж был у киевского «Динамо» и у «Динамо» тбилисского, где я работал как психолог.

Прав ли я в своих заключениях? Докажу ли я эту свою правоту? Помогут ли мне и мой научный подход к этой проблеме, и люди, кого годами исследовал я? Где все-таки истина, и докопался ли я до нее за свои сорок лет в спорте и в практической психологии? Помогите мне, все те, кто стоит сейчас перед моими глазами! Я вижу имидж каждого из вас и помню о вас все, мне и в свои дневники не надо заглядывать, имидж гово-



рит о вас больше десятков страниц. Аль Пачино абсолютно прав: «Имидж это все!» И скучаем мы именно по имиджу своих любимых людей! Я очень скучаю по всем вам! Не забыл и не забуду!

...Итак, имидж именно «практического», вступающего в прямое взаимодействие с человеком психолога, а не «преподавателя психологии», имидж которого практически не влияет на качество преподавания и чаще всего оставляет слушателей безразличными. Я, отдавший более 40 лет профессиональной деятельности в качестве практического психолога, принимаю утверждение великого актера на все сто процентов.

И к этому смело хочу добавить: к тебе – психологу, к твоему имиджу требования со стороны опекаемого человека не утихают со временем, закон адаптации в отношении к личному психологу не действует. И потому требования к себе ты ни в коем случае не можешь снизить, ослабить. Нет, и на тридцатый день знакомства, и через год, и через три года будь любезен, столь же строго следи за собой и за своей внешностью и каждым своим словом, поведением, поступком, не дай Бог, не разочаруй своего подопечного даже в мелочах. Иначе весь твой каторжный труд может обесцениваться в один момент, например, если ты о чем-то забудешь, не сдержишь слова, опоздаешь на его ответственный бой.

Да, и это – твоя неточность, небрежность, любая другая ошибка тоже являются частью твоего имиджа! Имидж это больше, чем фасад твоей личности, много больше. Помни об этом всегда!

Для более глубокого проникновения в тему выше представленное информационное вступление считаю необходимым дополнить некоторыми выводами из собственных исследований (1984, 1990, 2001, 2005, 2006).

Имидж практического психолога должен всегда (!) рассматриваться и оцениваться с точки зрения *воздействия* на опекаемого человека. Психолог, в отличие от учителя, врача и представителей любых других профессий, воздействует на человека не только узко профессионально, информационно, но и как личность. Он должен (и обязательно!) вызывать доверие, нравиться (во всех смыслах этого слова), вызвать желание встретиться вновь. Не только психолог ведет сплошное наблюдение за людьми, за которых отвечает, но и за ним ведется сплошное наблюдение,

и не только опекаемыми им людьми, но и всеми другими. Психолог – фигура претензионная, а у многих есть желание найти в его личности слабые места. Поэтому психолог должен быть со всеми, и в том числе со своими недоброжелателями, всегда в хороших отношениях, такова его судьба.

По этой же причине имидж (образ) психолога всегда должен быть *абсолютно адекватным* и, в связи с этим, *исключительно динамичным*: например, психолог расслаблен за совместным завтраком, радостен, когда будит человека утром, серьезен по пути на работу (в спорте – на тренировку), непроницаем (эмоционально) и даже внешне в момент преодоления спортсменом усталости (да, не видеть его страданий, сопереживать именно в этой «форме» (!), поскольку психолог знает, что «тяжело» – это нормально (!), а кто сказал, что в спорте может быть легко?

Как и у представителей ряда таких исключительных профессий, как разведчик и подобные, практический психолог, поскольку соединено несоединимое, пребывает в сложнейшем психофизиологическом состоянии – он внешне расслаблен и даже улыбчив, но внутренне – абсолютно сконцентрирован, все видя и слыша и ведя непрерывный анализ. И в столь сложном состоянии психолог пребывает всегда! Он должен быть *натренирован* (!) годами, десятилетиями работы над собой! Вот почему *концентрация* должна быть (со временем должна стать [!]) *качеством личности* (!), а не быть временным, то есть нестабильным и ненадежным психофизиологическим *состоянием*. Таковы, повторяю, требования нашей профессии, и это – *судьба психолога!*

И в связи с данными специфическими особенностями его деятельности имидж психолога много разностороннее, чем только фасадная часть личности, а среди функций информационная функция – лишь одна из многих других, не менее важных. Имидж (образ) практического психолога – это основной инструмент выполняемой им деятельности! И очень часто, подтверждает мой многострадальный практический опыт, имидж это все! Потому что в последнее время, когда работу над моим имиджем в общих чертах, надеюсь, можно считать завершенной, все чаще слышу я от опекаемых мною людей такие слова: «Мне ничего не надо, только увидеться с Вами».

И, понимаю, на встречу с ними я должен явиться таким, каким они хотят меня видеть сегодня, мой имидж должен отвечать всем

их требованиям. И тогда они возьмут от меня все то, в чем нуждаются, все, что им поможет в их деятельности, а может быть – и в жизни. И я буду счастлив, если в минуту расставания почувствую, что решил задачу, помог ему – моему всегда любимому спортсмену!

\* \* \*

...Итак, как отмечено в предисловии, вся жизнь психолога со временем становится «деятельностью». На него смотрят, его изучают, оценивают, не прощают ошибок и, будь любезен, выдержи этот круглосуточный визуальный пресс, соответствуй требованиям этой труднейшей профессии, иначе тебя ждет профессиональная неудача, поражение, поражение личности в борьбе, в противостоянии с профессией!

Считаю чрезвычайно важным в процессе исследования данной проблемы учитывать следующее положение: имидж психолога, в отличие от других профессий, должен всегда рассматриваться и оцениваться с точки зрения его *воздействия (!) на личность опекаемого человека*. Нет у психолога *соответствующего имиджа* – он обречен на неуспех в процессе решения своих практических задач, в процессе решения проблем опекаемого человека.

Это «*несоответствие*» является следствием присутствия в личности психолога следующих характеристик:

- негативизма и пессимизма по отношению к людям и жизни в целом;
- агрессии (в поведении, в жестах, в речи, в глазах);
- спешки и суеты;
- усталости (психолог никогда не устает [!]);
- внешней неаккуратности (в прическе, в одежде).

То есть визуально имидж психолога никогда, даже в экстремальных ситуациях, таких, как «поражение» или «предстартовая ситуация», *не влияет на психологическую атмосферу и на людей негативно, не напрягает и не раздражает их (!)*.

Убежден, что с первых своих шагов на этом поприще молодой психолог должен всегда иметь перед глазами выше представленный перечень характеристик, в случае неизбавления от которых наша профессия не принесет ему ничего, кроме разочарований.

*Не оставлять негатива как следа!* Данное положение должно стать законом для психолога, а в идеале – для каждого человека. А должно быть все то, что оставляет *позитивный след* в душе и в памяти человека, который пообщался с психологом:

- безукоризненный визуальный имидж-образ (одежда, прическа и т.п.);
- гуманность (внешне – через доброжелательность, тепло в глазах и т.п.);
- чувство достоинства (уважение не только к другим, но и к себе);
- корректность (в разговоре, в жестах);
- внутренняя собранность (внимание, готовность сказать нужное слово);
- уверенное спокойствие (без признаков волнения, беспокойства, растерянности);
- радостное восприятие жизни (все признаки оптимизма, любви к жизни).

Все это должно идти от человека как своего рода «энергетический луч»! Пребывая в таком имидже-образе, психолог исключительно положительно воздействует на атмосферу в коллективе и в отдельности на людей, нуждающихся в реальной психологической поддержке.

Не случайно спортсмен, которому завтра предстоит важный, трудный бой, практически всегда обращается ко мне с вопросом: «Вы завтра будете?» И главное в такой день – не что-то реальное делать для опекаемого человека – беседу, успокоительный сеанс и т.д., а быть в своем лучшем имидже – и в этом случае опекаемый тобой человек сам возьмет из твоего имиджа-образа то, в чем нуждается сегодня, – успокоится, увереннее проведет борьбу с самим собой, в конечном случае – *победит себя* и в своем лучшем состоянии выйдет на старт! Влияние имиджа психолога – именно в этом, и иногда в подобной ситуации от психолога даже не требуется слов. *Работает только твой натренированный эталонный* (смело называю его так) *имидж-образ!*

Но необходимо проанализировать факт наличия эталонного имиджа и у тех людей, кто никогда над своим имиджем не работал, его не тренировал, но тем не менее он, этот имидж-образ, у них есть, дан такому человеку от Бога («Я вышел ростом и лицом, спасибо матери с отцом», – пел Владимир Высоцкий).

Царский цензор Никитенко так описал свое впечатление от общения (одноразового) с Кондратием Рылеевым: «Я не знаю другого человека, который обладал такой притягательной силой, как Рылеев. Он с первого взгляда вселял в вас как бы предчувствие того обаяния, которому вы неизбежно должны были подчиниться при близком знакомстве. Стоило улыбке озарить его лицо, стоило поглубже взглянуть в его удивительные глаза, чтобы всем сердцем безвозвратно отдать ему. И я на себе испытал чарующее действие его гуманности и доброты (из «Голубой книги» М. Зощенко).

Еще примеры. В Германии один из футбольных тренеров сказал мне: «Когда появляется Франц Беккенбауэр, словно восходит солнце». Автор, прожив в Германии четыре года, не раз был свидетелем появления Беккенбауэра в обществе, и всегда его мгновенно окружали люди и, улыбаясь, любовались им. На вопрос: «В чем секрет вашего обаяния?», – Франц ответил так: «Не знаю. Конечно, с годами в жизни что-то приобретаешь. Я уже говорил про *дружелюбие и доброту* (промолчу о любви к ближнему – это слишком высокопарно). Люди, мне кажется, *чувствуют, что я их уважаю, и это мой главный козырь в общении с ними*. Я такой же, как все, только стараюсь быть *приветливым*».

Рууд Гуллит (известный футболист) так говорит об обладателях магического имиджа: «Я знаю, что Иохан Кройф – особый человек. Если у вас на скамейке запасных Кройф или Мишель Платини, это значит, что вы еще до начала матча ведете в счете 1:0».

– Вы преувеличиваете, – возражает журналист.

– Нисколько! От контакта с ними чувствуешь себя другим человеком (!). То же самое могу сказать и про Франца Беккенбауэра. Логического объяснения этому нет. Я найти не могу.

– Магический дар?

– Наверное. Людям, им обладающим, обычно завидуют черной завистью.

...А сейчас необходимо подчеркнуть: все вышесказанное характеризует имидж-образ психолога *вне деятельности*, но его тем не менее изучают – и как он идет, и как стоит, и как общается с людьми, и как ест, и каким является наедине с собой. Такой имидж-образ я определяю как «*пассивный*» – в отличие от «*активного*», когда психолог выполняет свою непосредственную психологическую работу.

На мой взгляд, роль и значение «пассивного» имиджа недооценивается, и мне приходится своим ученикам постоянно делать замечания, касающиеся их внешнего вида, культуры речи и тому подобного. Сознательно повторяюсь – если личный психолог достигает в своем личностном развитии стабильно высокого уровня, то он максимально эффективно помогает опекаемым людям в следующем:

1. Они могут «взять» из имиджа своего психолога именно то, в чем нуждаются в данный момент своей жизни и деятельности; эталонный имидж как шведский стол.

2. Учатся у психолога «тому-то и тому-то», а это и есть воздействие личным примером.

3. В очередной раз убеждаются в правильности своего выбора, так как высоко оценивают то, что наблюдают и диагностируют в личности своего психолога.

Целенаправленно повторяю – по своему воздействию, по эффективности «пассивный» имидж психолога в отдельных ситуациях может не уступать «активному» имиджу. Особенно это касается таких самых кризисных ситуаций спортсмена, как «предстартовая» и ситуация «после поражения».

Предстартовая ситуация, ее кульминационная часть проходит в раздевалке, куда посторонним вход категорически запрещен, и где спортсмен общается, как правило, только с тренером и психологом. Что же должен видеть спортсмен в лице своего психолога и в его поведении? Ни в коем случае ничего, направленного на успокоение, на снижение значимости результата боя (!). Психолог во многом такой же, как и его спортсмен, но без признаков излишнего волнения. Психолог серьезен и максимально сконцентрирован (как и спортсмен [!]). Психолог молчалив, работают его глаза, он не отводит их в ответ на взгляд спортсмена, хотя увлечься взглядом «глаза в глаза» нельзя – это нагружает спортсмена. И еще работают руки. Периодически психолог подходит к спортсмену, массирует его, заботливо гладит плечи, лицо. Но внешне психолог строг и даже суров, в этом – его сопереживание спортсмену (!), сопереживание этой страшной ситуации. И еще: психолог находится в непосредственной близости к своему спортсмену, оберегая его от общения с «лишними» людьми – прежде всего с журналистами и другими «приблудными».

И последнее, может быть, самое практически важное – спортсмен видит в лице своего психолога волю – то, что ему предстоит самому проявить сегодня. И в этом спортсмен видит тоже сопереживание (!).

Вот она – *формула успеха* в деятельности психолога и в его имидже – *гуманность + воля!*

Другая ситуация в той же раздевалке, но не менее кризисная – спортсмен проиграл свой бой и очень часто в раздевалке с ним всего один человек – его психолог («у победы сто отцов, поражение всегда сирота»).

Отдельные поражения зачастую дороже победы, но это выяснится потом, много позже, иногда – через годы, а сразу после поражения, порой до утра спортсмен переживает потрясение, горе, разочарование в себе и в своей сегодняшней жизни.

Опасность поражения «большого», практически непобедимо го спортсмена в том, что оно почти никогда не забывается им и является кровоточащей раной на многие годы, иногда – на всю оставшуюся жизнь. Анатолий Карпов – чемпион мира на протяжении десяти лет – сказал: «Я один знаю, чего стоила мне потеря звания чемпиона мира». Автору, в течение трех лет после этого поражения опекавшему Анатолия Карпова, пришлось не раз убеждаться, что поражение от Каспарова не забыто и, вероятно, не забудется никогда.

В ситуации после поражения имидж-образ психолога должен быть безошибочно точным. С одной стороны, он должен соответствовать *задаче успокоения, психологической поддержки* – психолог, конечно, огорчен, то есть адекватно переживает неудачу, но в его плотно сомкнутых губах спортсмен видит ту самую волю психолога, его несогласие с поражением и призыв к реваншу, веру в будущее своего спортсмена. Подчеркиваю – весь имидж психолога пропитан его волей и несломленной верой в спортсмена, что спортсмен всегда хорошо чувствует и заражается от своего психолога оптимизмом и верой в себя, в свое будущее.

Итак, запомним: мы расстроены, порой не меньше, чем спортсмен (гроссмейстер Виктор Корчной в 1974 году, когда я опекал его в матче против Анатолия Карпова, сказал мне после первой проигранной партии: «Я вижу, Вы расстроены больше, чем я»). Но мы в то же время «живы», мы по-прежнему

добры и внимательны к опекаемому нами человеку и готовы к новой борьбе. Те самые слагаемые: *гуманность + воля!* Или *воля + гуманность*; наша воля в данной ситуации больше, чем все другое в нашем имидже, нужна нашему спортсмену!

А в совсем иной послесоревновательной ситуации – после победы – и имидж психолога должен быть иным. Психолог рад победе, но вместе с тем (если, например, завтра спортсмену предстоит новый бой, та же очередная партия матча на первенство мира по шахматам), он внешне и внутренне по-прежнему *собран, серьезен* и даже *строг* и настроен *по-деловому*. В этом случае в его имидже спортсмен видит напоминание ему, что новый бой уже завтра и излишнее расслабление небезопасно.

Опыт работы в пятнадцати шахматных матчах на первенство мира позволяет автору утверждать, что ситуация «после победы» является наиболее опасной, требующей предельного внимания к спортсмену, к его состоянию и поведению вплоть до начала следующей партии. Стоит пустить ситуацию на самотек и позволить спортсмену провести вечер в праздничном настроении, расплата, как правило, наступает мгновенно, уже в ближайшей партии. Спортсмен в этом случае не успевает успокоиться, в возбужденном состоянии долго не может заснуть, и на другой день ему крайне трудно вернуться в боевое состояние. Не случайно именно в шахматах в обиходе известные выражения, своего рода законы: «Победа – дело тяжелое» и «Плохая партия после хорошей».

В своей деятельности в процессе психологического секундирования шахматиста я не оставлял его одного вплоть до отхода ко сну, жестко контролируя его поведение и общение с людьми, особенно с самыми опасными – не из мира шахмат.

В порядке предварительного заключения на основе вышеизложенных трех вариантов имиджа психолога считаю возможным говорить о «*заданности*», о *психологической установке*, определяющей черты рабочего имиджа психолога в зависимости от специфических условий, характеристик той или иной ситуации в работе с опекаемым человеком. Готов согласиться, что имидж психолога можно определить как «*артистический*», а значит, его можно воспитывать, тренировать, в него можно входить и из него выходить, и можно в этом случае говорить о *реальной обучаемости* психологов данной профессии.



Переходим к более детальному анализу «активной» формы имиджа практического психолога, то есть каким психолог должен быть в процессе самой работы с человеком, в процессе общения с ним.

И вновь о том, чего не должно быть в его работе и в имидже: – *давления* – прежде всего в имидже, например не должно быть постоянной жесткости в выражении лица, напряженности во взгляде, так как эта жесткость напрягает опекаемого человека, давит на его психику и сиюминутное состояние. И особенно практически важно следить за своим голосом, за каждой репликой и даже отдельным словом. Одно слово, произнесенное императивно, может переживаться как давление. Навсегда явилась для меня уроком ситуация в матче Корчной – Карпов после проигранной Корчной партии, когда счет стал 0:3 и шахматист, я видел это, готов был смириться с поражением.

После матча, уже живя за рубежом, он дал интервью, в котором заявил, что в конце матча ощущал чрезмерно сильное давление личности своего психолога. Но, повторяю, это была ситуация, когда я был вынужден включить в работу всю свою волю (может быть, признаю, забыв о гуманности!). Всю бессонную ночь после поражения мы нарушали режим, и в ответ на его слова: «Матч проигран», я категорически не соглашался с ним, и в качестве возражения предъявлял следующий аргумент: «Осталось семь партий. Сколько вы выигрываете из семи партий в турнире? Четыре или пять. Выиграйте одну, и вы увидите перед собой другого человека (я имел в виду Карпова)».

И я был тверд в своей убежденности, и, вероятно, мой имидж в эту ночь был далеким от эталонного, я повышал голос и, конечно, давил на его личность, но другого пути не видел, да и был ли он – другой путь в этой страшной, как все считали – в безнадежной ситуации. Но главным было то, что я продолжал *верить в человека!* А верить в человека это тоже, своего рода, *судьба психолога!* И постепенно сопротивление шахматиста уменьшалось. И к утру мы пришли к единому решению – *жизнь продолжается!* И после сна оба вышли на зарядку и пробежали наш пятикилометровый кросс с рекордным временем!

И Корчной выиграл две партии подряд, не спас, правда, матч, но спас свою честь великого бойца!

Необходимо остановиться на данном примере из шахматного матча. Психолог вел себя нестандартно, был исключением из правила, поскольку ситуация была «исключительной» и предвидеть ее было невозможно. Таков спорт, его динамика, исключительность ситуаций, возникающих в процессе спортивной борьбы, порой сверхзначимой и жестокой.

И прибегнув к исключительному практическому средству воздействия на личность опекаемого человека, психолог успешно решил почти нерешаемую задачу, обеспечив восстановление его боевого состояния и настроения.

\* \* \*

Помимо давления на личность в имидже психолога не должно быть:

– *спешки*, создающей суету и усиливающей напряженность ситуации. Психолог всегда спокоен, никогда не опаздывает и не спешит. «Спешка» отмечена и в «пассивном» имидже психолога, но я сознательно включаю этот признак и в картину «активного» имиджа, ибо спешка в процессе деятельности психолога абсолютно непозволительна, она не только негативно сказывается на том, что делает психолог (беседа, успокоительный сеанс и т.п.), но и разрушает его имидж, а восстановлению имидж психолога практически не подлежит;

– *непрофессионализма*, под чем я прежде всего понимаю необязательность, утечку информации, отсутствие системы в жизни и в работе. Считаю это непрофессиональным касательно именно личности практического психолога.

А вот что должно быть:

– *абсолютное внимание* – и в имидже, и в деятельности. Имидж психолога должен быть образцом внутренней собранности. Всегда, когда я появляюсь в расположении своей команды, я использую один из своих рабочих девизов: «Я снова здесь, я собран весь!» Сами спортсмены и тренеры признавались мне, что заряжаются от моего имиджа собранностью в предстартовой ситуации.

В самой деятельности, например в процессе доверительной беседы со спортсменом, необходимо в секунды оценить ситуацию и создать наилучшие условия, чтобы обеспечить ее продуктивность: убрать посторонних, отключить телефон, снять часы,

чтобы показать ему, что я никуда не спешу и в его распоряжении столько, сколько ему нужно. Я давно заметил: стоит посмотреть на часы – и собеседник сразу замолкает;

– *абсолютная заинтересованность*, что спортсмен должен видеть в глазах психолога, сопереживающего все то, что переживает он в данную минуту.

Не уверен, что сопереживание как чувство можно воспитать. Склонность к сопереживанию, скорее всего, является составной частью *специального таланта психолога*, и связано это с биографией, с прожитым и пережитым психологом в его личной жизни. Ведь чтобы *сострадать*, надо знать, что такое – *страдать (!)*;

– *доброжелательность* – в разговоре, жестах, а главное – в глазах. В глазах психолога должно быть тепло, его взгляд должен ласкать глаза человека. Как пример, хочу привести высказывание об известном актере Кларке Гейбле: «Когда он пожимает вам руку, его глаза говорят о многом».

– *всегда негромкий разговор, мягкий тон, бархатные нотки в голосе*. Такие способности могут быть врожденными, но могут быть приобретены в процессе работы над собой;

– *правильность речи*, что должно быть обязательной характеристикой личности психолога, его «активного» имиджа. Его речь должна быть логически безупречной, абсолютно грамотной, исключать грубые выражения.

Не считаю лишним еще раз подчеркнуть – изучение деятельности практических психологов показало, что те из них, кто так и не смог выработать у себя *всегда адекватного имиджа-образа*, не достигли гармонии внешнего и внутреннего «образов» и, как правило, рано или поздно терпели творческую неудачу. «Опекаемый» всегда хочет иметь рядом (тем более – в трудную минуту) человека, который *воздействовал бы на него, помогал бы ему одним своим имиджем, одним своим появлением, одним присутствием («Вы будете завтра?»)*.

Таким образом, в соответствии с многообразными и специфическими задачами своей деятельности психологу необходимо *воспитывать, лепить свой профессиональный внешний имидж-образ* спокойного, уверенного, гуманного человека, всегда готового помочь людям, который *сам по себе* будет способствовать решению задач деятельности (и психолога, и «человека»), то есть *сам выступать как деятельность!*

## **Динамика имиджа практического психолога**

Пишу и думаю: а пишется ли эта книга как учебник? Вероятнее всего, эта книга – моя последняя, и хотелось бы, чтобы молодой психолог, прочитав ее, стал сильнее и смелее шел бы в свой бой на первую встречу со спортсменом, и я буду счастлив, если этот бой он хотя бы не проиграет и вторая их встреча обязательно состоится.

И очень многое зависит от того, в каком имидже предстанет психолог перед спортсменом – в лучшем «победном», как я его определяю – в «имидже № 1», на сто процентов контролируемым и сконцентрированным, артистическим по своей природе, поскольку психолог пока еще не вжился в него на всю оставшуюся жизнь.

– Но, – повторяю я своему ученику, – ты уже знаешь, что в тебе все должно соответствовать этому лучшему твоему имиджу – и ты опрятен и готов к улыбке, и тепло в твоих глазах спортсмен почувствует сразу.

– Но помни, – продолжаю я воспитывать своего ученика, – твой «повседневный» имидж, который ты оставил на время, может вернуться и погубить тебя. Это произойдет при ряде условий, таких, как: если ты вдруг засомневаешься в себе и твоя воля может покинуть тебя, а это спортсмен почувствует сразу и поймет, что в волевом плане ты не способен поддержать его сегодня, не способен усилить.

Или другой случай – если вдруг тебе не выдержать нервного напряжения, или устанешь физически, или запаса твоих эмоций не хватит на весь соревновательный день.

Видишь, как много сложностей ждет тебя на твоем пути. Поэтому работай над процессом вхождения в свой лучший имидж и тренируй свое умение продержаться в нем как можно дольше: начни с одного дня, затем – неделя чемпионата страны, десять дней – чемпионаты Европы и мира, семнадцать дней – Олимпийские игры. Тренируйся и веди обязательные записи в своем дневнике – прожил ли ты очередной день безошибочно и победно? А если делал ошибки – зафиксируй их, анализируй досконально и клянись не повторять их больше!

У каждого моего ученика на стене его комнаты висят два листа бумаги. На одном – слагаемые его сегодняшнего имиджа, на

другом – тот самый лучший «имидж номер один» – «победный». А без него у психолога побед не будет, не может быть.

И потому все мои ученики знают «правило трех “С”» («три великих “С”» – как я их называю). «Первое “С” – сравнение», «второе “С” – сближение» и «третье “С” – слияние». Да, в результате постоянного сравнения этих двух имиджей ты устанавливаешь – в чем различия этих имиджей, в чем твой повседневный имидж уступает имиджу «лучшему» и что надо сделать, чтобы произошло полное слияние этих двух имиджей, в результате чего ты как психолог сделаешь шаг вперед в своем личностном развитии и в профессиональном мастерстве. Причем – шаг, определяющий все твоё будущее!

Но есть еще три имиджа, и о них нельзя не сказать. Имидж «худший», неконтролируемый, пораженческий, поскольку побеждать, пребывая в данном имидже, невозможно. От него нужно избавляться и навсегда, переходя, используя уже известную вам «систему трех “С”», сначала – в «повседневный» имидж, а затем, если хватит сил, терпения и воли, в лучший, в «имидж номер один». Но не считайте это несбыточной мечтой. На моих глазах многие спортсмены проделывали – и успешно – этот путь, и это был путь к большой победе!

И еще о двух имиджах. Имидж «подпольный» – такое определение ему дала чемпионка мира по прыжкам в высоту Тамара Быкова. Она настаивала в нашей беседе на эту тему, что в «подпольный» имидж должен уходить каждый известный спортсмен в тех случаях, когда необходимо отдохнуть от людей, от тренировок и любых других дел. «Провести несколько дней в халате, без режима и нагрузок, отсыпаясь и не причесываясь, и иногда только это и спасает», – так написала она в своем дневнике.

И – «эталонный имидж» (так называю его я) как ориентир, пусть недостижимый практически (как горизонт), но существующий в воображении человека.

Вместе с моими спортсменами мы не раз возвращались к обсуждению «эталонного имиджа» и составили следующий портрет этого «сверхчеловека» или «психоробота» – такие определения предлагали сами спортсмены:

- 1) профессионал в работе (всегда тепло в глазах – это качество спортсмены определяли как наиболее желательное в личности психолога;

2) профессионал в жизни (как личный пример успешного решения жизненных задач: семья, материальное благополучие, высокий рейтинг в своей профессии и т.п.);

3) личностные качества (обязательные):

- любить спортсмена всепрощенчески, бескорыстно (не ждать благодарности) и даже в отдельных случаях – безответно;
- не разочаровываться;
- не критиковать (в идеале изжить критицизм из своей личности);
- быть готовым ко всему (к предательству, например, к продаже игр в футболе), но не к предательству тебя – личного психолога, потому что предать тебя невозможно: ты чист перед опекаемым спортсменом, искренен всегда и со всеми, безошибочен, независим, в том числе – материально, работаешь со спортсменом не ради денег, не боишься поражения как повода лишения премии);
- быть победителем; иметь психологию победителя, не согласного с поражением, всегда ожидающего следующую победу, быть максималистом, никогда не жалея себя;
- проповедовать идеалы, самому стремиться к ним, осознавать свою миссию посланника Бога на земле!

Благодарю спортсменов за участие в данном специальном опросе об имидже спортивного психолога. По пути они перечислили свои пожелания-требования нам, тем, кто рядом с ними в их жестоко трудном пути к большой победе. Ведь проходят этот путь до конца, до победы лишь единицы, и дай Бог, чтобы им повезло и после спорта, в обычной человеческой жизни.

Может показаться, что в процессе составления личностной характеристики практического психолога допущены повторы, но это не так. Это были попытки осветить изучаемую нами проблему с разных сторон – и с позиций психологов, и тренеров (они обязательно и с желанием принимали участие в специальных опросах), и, главное, с позиции опытных спортсменов-чемпионов. И в результате сделана попытка дать на суд всех тех, кто будет изучать этот труд, некий законченный портрет практического психолога спорта. Надеюсь, вы не будете судить меня строго. Признаюсь, я сам не думал, что проблема имиджа практического

психолога спорта будет столь непростой. И понимаю, что работа по этой теме должна быть продолжена и когда-нибудь завершена.

P.S. *И в дополнение к сказанному.*

Конечно, имидж – это не просто сумма неких слагаемых, перечисленных автором. И «взгляд», и все чисто внешнее – это лишь первоначально составляющие понятия «имидж», бесспорно – важнейшие составляющие, но в будущем, по мере сближения двух личностей – психолога и «пациента» (в нашем случае – спортсмена) они трансформируются не более чем в условия взаимодействия двух людей, их человеческого и профессионального контакта. А на ведущее место в имидже психолога выходит все то, что скрыто от визуального наблюдения – его *человеческие и профессиональные качества, уровень его профессионального мастерства.*

Но (и об этом психолог должен помнить всегда), каким бы высоким уровнем не характеризовалось его профессиональное мастерство, он по-прежнему должен нравиться человеку, в идеале стать его другом, то есть в сфере его забот то самое завоеванное доверие должно непременно поддерживаться и более того – укрепляться. Не бывает завоевания доверия раз и навсегда, удерживать его необходимо каждодневно. Это о работе психолога сказано: «Не бывает побед раз и навсегда, побеждать нужно ежедневно!»

## ■ Глава 4

### *Профессиональное мастерство практического психолога: условия эффективности устного и письменного диалогов*

Мастерство ведения диалога (вступление в диалог, развитие диалога, завершение диалога) является важнейшей характеристикой деятельности практического психолога. «Быть в диалоге» с опекаемым человеком означает одно: психолог владеет ситуацией, он завоевал доверие (человеческое, а в идеале – и профессиональное) и в любой момент, вступив в диалог, может ока-

зять на спортсмена необходимое психологическое воздействие: улучшить настроение, возбудить мотивацию на предстоящую работу в тренировке и т.п.

В работе практического психолога диалог с человеком является наиболее часто применяемой формой их взаимодействия. Как показывает практика «преодоления в диалоге», в отдельных случаях умение вести целенаправленный конструктивный диалог оказывается достаточным для преодоления той или иной кризисной ситуации и успешного решения жизненно важной проблемы опекаемого психологом человека.

Мастерство диалога определяется следующими основными условиями:

- уровнем общей подготовленности психолога (образовательной и интеллектуальной);
- практическим опытом (навыками) ведения диалога, в процессе накопления которого сформировано (до высокой степени) умение импровизировать и использовать отдельные приемы, оправдавшие себя в процессе прошлого опыта;
- профессиональным знанием деятельности, без чего невозможно решение задачи установления со спортсменом доверительного профессионального контакта.

Общая и специальная подготовленность психолога обеспечивает интерес спортсмена к общению с ним, а в будущем – *и потребность в диалоге (!)*.

Диалог возможен в двух формах:

- *устной* (в форме доверительной беседы);
- *письменной* (в форме писем, телеграмм, СМС-сообщений, а также в форме «дневника значимых переживаний», заполняемого спортсменом, с ответными корректирующими записями психолога).

### **Мастерство устного диалога**

В процессе своей практической деятельности мы исследовали и совершенствовали технику диалога и определили следующие условия его эффективности:

- 1) *умение слушать*, оптимизирующее желания спортсмена говорить и в итоге (при завершении диалога) – облегчающее его состояние (эффект катарсиса), а также обеспечивающее эффект психологической поддержки;



2) *сопереживание в диалоге*, обеспечивающее нужный «эмоциональный уровень диалога» (эмпатию, доверие). Спортсмен должен видеть и чувствовать, что психолог находится во власти (!) его переживаний. Его доверие к психологу в этом случае прогрессирует;

3) *умение регулировать накал (пульс) диалога*, подпитывать диалог эмоционально, сопереживать своим имиджем, выражением лица, глаз, позой, жестами, использовать специальные фразы («язык диалога»): «Да?», «Не может быть!», «Очень интересно!», «Замечательно!» и т.п.

И другой вариант – *снижать накал диалога*: успокаивать своим имиджем, фразами: «Ничего страшного», «Мы спокойны» и т.п.;

4) *первоначальное полное согласие* с любой позицией спортсмена, с его оценкой ситуации, и лишь в дальнейшем, в случае надобности, можно, а иногда – нужно, вернуться к обсужденной ситуации и переубедить его, изменить его оценку и позицию;

5) *внесение в диалог конструктивности* (от «эмоционального» – к «рациональному»), то есть установления причинно-следственной ясности возникшей ситуации, извлечения пользы от случившегося;

6) *успокоение спортсмена*, снижение значимости возникшей ситуации в жизни спортсмена, трансформация его переживаний – из значимых – в незначимые, из неконструктивных – в конструктивные (в том случае, когда снижение значимости случившегося объективно нереально, например – после потери любимого человека или – после поражения в решающем бою);

7) *постановка перспективных планов и задач*, что всегда исключительно положительно действует на состояние и настроение спортсмена, который видит, что его психолог, а в идеале вся его команда, не собирается после поражения опускать руки, вера в него отнюдь не поколеблена, а главное, он не один в его кризисной ситуации;

8) *внушение уверенности* в успешном решении поставленных задач, что спортсмен видит в имидже и поведении психолога и других членов его команды, в их отношении к своей работе с ним, в их включенности в работу с полной отдачей;

9) *использование аналогий* – примеров из биографий других спортсменов успешного преодоления подобных кризисных ситуаций;

10) *умение почувствовать недосказанное спортсменом* и позже в повторном диалоге умело вернуться к нужной теме и получить полную информацию.

На начальном этапе своей практической работы я, как и многие практические психологи, недооценивал потенциал «метода устного диалога», отдавая предпочтение таким общепризнанным средствам, как аутотренинг и другие, способные лишь изменить психофизиологическое состояние спортсмена, частично снять утомление, успокоить, помочь заснуть. Но позднее, по мере накопления практического опыта, я все чаще убеждался в том, что воздействовать нужно прежде всего и главным образом на личность, а не на организм, на такие ее подструктуры, как *самооценка, мотивация, сфера внутренних переживаний*, в связи с чем в устный диалог психолог включал спортсмена сразу после окончания его выступления, а еще чаще, совмещая тот же аутотренинг с диалогом, а точнее – с монологом психолога, в процессе которого спортсмену внушались необходимые установки. В случае же «чистого» аутотренинга без внушения терялось ценное время, и спортсмен просыпался менее утомленным, но его настроение и самооценка, когда он был недоволен собой, оставались на прежнем уровне.

В процессе монолога психолога спортсмену разрешалось вступать с ним в дискуссию, и это обеспечивало трансформацию монолога в диалог, который фактически был «совместной деятельностью» двух людей – психолога и спортсмена, в результате чего чаще всего удавалось успешно решать возникшие проблемы.

По мере накопления опыта «работы в диалоге» происходило совершенствование способности придавать диалогу *конструктивный характер*, то есть трансформировать его в «психологически концептуальный», что обеспечивало в кратчайший срок решение конкретных задач по *коррекции личности спортсмена*, его поведения и отдельных личностных проявлений: настроения, самооценки, мотивации.

Автор полностью принимает следующее положение М.М. Бахтина:

– Овладеть внутренним миром человека, увидеть и понять его нельзя, делая его объектом безучастного и нейтрального анализа, нельзя овладеть им и путем слияния с ним, вчувствования

в него. Нет, к нему можно подойти и его можно раскрыть – точнее, заставить его самого раскрыться – лишь путем общения с ним, «диалогически».

В настоящее время конструктивный устный диалог занимает ведущее место в арсенале моих рабочих средств. Кстати, в ответственных и кризисных ситуациях спортсмены-чемпионы чаще всего и категорически отказываются от каких-либо медикаментозных средств воздействия на их психику, как правило, предпочитая устный диалог с психологом, и практически всегда умело проведенный диалог решал задачу по коррекции состояния спортсмена, его настроения, концентрации, мотивации.

Касательно «теории диалога» автор на основании личного опыта рекомендует тщательно подготавливать *план-сценарий (!)*. «Импровизационные» диалоги при отдельных удачах все же далеко не всегда обеспечивали нужный уровень конструктивности и решали поставленные психологом задачи в лучшем случае частично. Более того, замечено, что чем тщательнее было подготовлено содержание диалога, тем более качественной получалась импровизационная часть.

Теперь очень важный вывод из моей практики и не только спортивной: все диалоги (в случае их конструктивности и значимости для «пациента») *связаны невидимой содержательной и эмоциональной нитью* друг с другом, связаны *содержанием, смыслом* и теми эмоциями, которые связывали психолога и спортсмена в предыдущих (особенно – в последнем) диалогах. Психолог должен уметь *начать «новый» диалог* – из «старого», как бы оживив и укрепив след, оставленный последним диалогом.

Особое практическое значение устного диалога в том, что он в отличие от письменного способен обеспечить решение *срочных задач* по коррекции состояния и настроения спортсмена, причем каждодневно.

Устный диалог возможен в такой опосредованной форме, как «диалог по телефону», применяемый и психологом, и спортсменом достаточно часто. В данном случае необходимо учитывать следующее:

– звонок должен быть своевременным: не слишком рано утром и не очень поздно вечером, не во время дневного сна спортсмена;

- не звонить, если нет конкретного повода для разговора, не допустить адаптации к общению, дать спортсмену время соскучиться по общению с психологом, по голосу психолога;
- угадать по интонации настроение спортсмена и в зависимости от этого обеспечить нужное содержание диалога.

### **Мастерство письменного диалога**

Формы письменного диалога известны. Это письма, телеграммы, СМС-сообщения, а также разработанный автором совместно заполняемый спортсменом и его личным психологом дневник.

Дневник ведут прежде всего те, кто ставит перед своей личностью такую цель, как самосовершенствование. В этом случае человек интуитивно, а в идеале – и сознательно, чувствует, что дневник поможет ему в решении столь важной стратегической задачи.

Дневник решает целый ряд важнейших практических задач, таких, как организацию самонаблюдения, анализ и оценку поведения, состояния, настроения и процесса выполняемой деятельности.

Дневник функционирует как «друг» вдали от родного дома. Его всегда можно перечитать, вспомнить себя и еще раз подумать о себе. Дневник *«предлагает»* человеку *себя (!)* для переноса на его страницы *следов переживаний*, негативных и лишних эмоций, обеспечивая функцию катарсиса (!). Человек, ведя каждодневные записи, *фиксирует* то, что боится забыть, те украшающие его жизнь детали, того сверхценного настоящего, которое мгновенно становится прошлым.

Замечено, что по мере накопления опыта ведения дневниковых записей анализ совершенствуется и становится все более конструктивным. А средняя оценка каждого месяца неминуемо растет, то есть растет качество жизни данного спортсмена.

Но все же эффект дневниковых записей был бы значительно большим, если бы человек не просто *фиксировал* свои значимые переживания, «выплескивая» таким образом их, а умел бы их *преобразовывать* (трансформировать) *в конструктивные* – с целью извлечения практической пользы и осуществления нужной и своевременной профилактики в случае повторения подобных переживаний.

Как показал опыт работы с дневниками спортсменов, без помощи извне даже высокоинтеллектуальный спортсмен данную задачу успешно решал далеко не всегда. Поэтому с целью оказания спортсмену практической помощи в решении задачи преобразования (коррекции) своих значимых переживаний нами был разработан «метод корректирующих записей», суть которого в том, что психолог после ознакомления с записями спортсмена как бы отвечал ему, высказывал свое мнение о его деятельности, его поведении и всегда психологически поддерживал его, особенно при неудачах.

Таким образом, «письменный монолог» трансформировался в «письменный диалог»!!! В результате психолог участвовал как партнер в анализе всех ситуаций жизни и деятельности своего подопечного и связанных с этими ситуациями переживаний (!), которые спортсмен доверял своему дневнику и – психологу. То есть психолог и спортсмен выполняли «совместную деятельность» (!), направленную, по выражению С.Л. Рубинштейна, на «соединение, обобщение двух видов наблюдения: “внешнего” (объективного) и “внутреннего” (самонаблюдения)».

Письменная форма диалога имеет свои специфические особенности, о которых психолог должен всегда помнить:

– дневник является *документом*, в котором человек отражает свои *личные переживания и доверяет их только «своему психологу»*; поэтому данная информация должна оставаться абсолютно закрытой для всех других людей;

– в связи с возможностью многократного перечитывания корректирующих записей психолога воздействие дневника может быть практически намного эффективнее любых словесных воздействий (устный диалог, собрание и пр.);

– в отсутствие психолога у спортсмена часто возникает потребность перечитать его корректирующие записи, в связи с чем они должны отвечать следующим требованиям:

а) быть аккуратно написанными (обычно я использую красный цвет и печатный шрифт);

б) достаточно подробными;

в) абсолютно грамотными;

г) эмоционально насыщенными и увлекательными по содержанию;

д) не допускать повторений (что допустимо в устном диалоге, фрагменты которого могут забываться человеком);

е) должны быть проникнуты сопереживанием, заботой, уважением и любовью к спортсмену, уверенностью в успешном решении любых проблем, в достижении победных результатов в деятельности и в жизни.

Техника письменного диалога практически идентична технике устного диалога, но имеет одну специфическую особенность, объясняемую письменной формой изложения, когда порой спортсмен пытается скрыть часть информации от психолога, который в этом случае должен *уметь читать «между строк»* и на основании изложенной информации интуитивно *почувствовать недосказанное* спортсменом о его состоянии, настроении, проблемах и пр.

В процессе ведения дневника, заполняемого совместно спортсменом и психологом, *решаются задачи коррекции значимых переживаний* в двух основных формах:

- значимых – в незначимые;
- неконструктивных – в конструктивные.

Первая задача может быть решена в процессе самостоятельной работы спортсмена со своим личным дневником, когда *сама фиксация значимых переживаний в силу катарсического эффекта обеспечивает трансформацию (преобразование) значимых переживаний – в незначимые*. Многие спортсмены отмечали в своих дневниках, что они успокаивались после того, как *переносили* впечатления дня на бумагу. Гроссмейстер Д. писал в дневнике: «После партии сказать, что мое настроение плохое, это ничего не сказать, некоторое время даже не хотелось жить. Опять эмоции захлестнули. Но я эти эмоции лучше перелю в спортивную злость. Ну вот и все. Написал это, и стало легче (1987)».

Чемпион Европы Б.: «Узнал, что меня не включили в состав. Опять пришло это чувство, что я один и никому не нужен. Я изливал свои чувства на бумаге и постоянно как будто оживал, буквально легче стало дышать. И вспоминались не те, кто против меня, а наоборот – хорошие люди, те, кому я обязан, ради которых я обязан преодолеть все. Пора спать. Только эту мысль я оставляю в голове: я не один в жизни! Пусть один в спорте, но спорт – это не вся моя жизнь. Стало легче. Я понял, что выдержу (1986)». Убедительная иллюстрация самого процесса трансфор-

мации из значимого – в менее значимое переживание одиночества.

Но, как показывает опыт работы с дневниками, задачу трансформации переживаний из неконструктивных в конструктивные сам человек успешно решает редко. По нашим данным, дневники состоят в среднем на 90% из неконструктивных переживаний и зачастую касаются переживаний личной жизни, не связанных с деятельностью, а значит, непосвященные в эти переживания люди (в спорте – те же тренер и товарищи по команде, а в поездках рядом со спортсменом, как правило, нет других людей) *не могут* в таких случаях практически помочь спортсмену.

Нельзя не учитывать также, что есть категория значимых переживаний, которые практически невозможно трансформировать в незначимые. К числу таких неконструктивных значимых переживаний можно отнести, например, пережитые человеком несчастья, потери близких людей. В таких случаях мы трансформировали данные переживания в конструктивные, формируя новую мотивацию, предлагая спортсмену посвятить его предстоящее выступление памяти ушедшего человека. Таким образом, формировался *моральный стимул*, с которым по эффективности не могли сравниться никакие *материальные стимулы!*

Корректирующие записи применялись нами в двух вариантах: как *итоговые* – после завершения описания спортсменом конкретного периода его тренировочной или соревновательной деятельности, и «*срочные (текущие)*» – когда по ходу текста необходимо обсудить отдельный период жизнедеятельности спортсмена (закончившегося соревнования, календарного года и т.д.), дать ему объективную оценку, предложить человеку конкретную программу работы на следующий период его жизни и деятельности (на новый календарный год, на период подготовки к следующему ответственному старту).

Психолог должен помнить, что в случае установления «*доверительного контакта*» человек *нуждается* в такой программе, частью которой (ядром!) является *сам психолог*, как бы «рождающий» другие части *программы* (как и при тестировании психолога *дополняют вопросы* теста (но не наоборот!). И данная программа (при вторичном значении ее содержания!) даже *вдали от психолога оказывает на человека оптимизирующее психолого-педагогическое воздействие!*

В нашей практике имел место случай, когда психолог не успел составить такую программу на новый календарный год известному борцу М. (психолог недоработал, думая, что сделает это в течение января, а человеку очень важно к 1 января (и ни днем позже!) иметь «жизненную концепцию»!). И в его дневнике значимых переживаний я прочел слова критики в свой адрес: «Мы так и не увиделись в конце года, не составили план, и у меня хаос в голове» (1982).

Но особо ценными являются для опекаемого психологом спортсмена *итоговые записи психолога*, в которых человек надеется найти ответы не на повседневные свои вопросы, а на более глобальные и значимые, такие, как: *оценка прожитого им периода жизни и деятельности, оценки сегодняшнего уровня его личности и тех или иных личностных изменений, оценки ситуации*, в которой сейчас находится спортсмен, *его перспектив*, и, пожалуй, самое главное – *практических рекомендаций, советов, указаний* в вопросе решения стоящих перед человеком задач, то есть новой программы!

Например, фигуристка Д. после разрыва отношений с тренером в своем дневнике сообщила своему психологу, что в связи с обострившимся переживанием одиночества решила завершить спортивную деятельность. Но, ознакомившись с итоговой коррекционной записью психолога, так начала следующий раздел дневника: «Дорогой Рудольф Максимович! Я очень ждала Вашей записи, с большим вниманием прочитала и перечитывала несколько раз. Я благодарю Вас за Вашу поддержку, сочувствие, предложения. Фигурное катание мне очень дорого, на льду я чувствую себя как рыба в воде! И я не представляю себе, что бы я делала, если бы пришлось бросить лед, хотя такое решение у меня было. Вы правы, одиночество – не самое страшное в жизни человека...» (1983).

«Срочная» коррекция применяется в том случае, когда необходимо *заострить внимание* человека на его конкретном эмоциональном переживании (или в случае динамики какой-либо личностной характеристики, например – в случае спада мотивации, концентрации и пр.). В этом случае важно проанализировать его и предложить конструктивный путь (программу) преобразования. Например, в дневнике 1979 года одна из сильнейших спортсменок России Г. (прыжки в воду) так описала неожиданно возникшее переживание неуверенности:



– Я ошиблась, перепутала очередность и не смогла сохранить настрой так долго. Этот случай выбил меня из колеи, и я провалила прыжок.

Срочная коррекция была такой:

– Дорогая Инна, мы же много раз обсуждали возможность любой неожиданной помехи. Где же был обязательный в такой ситуации лозунг: «Любая помеха только мобилизует меня!»?

И после следующего соревнования, в котором спортсменка оказалась в аналогичной ситуации, вновь пережила «приступ» неуверенности, но на этот раз успешно преодолела его, описав это в своем дневнике следующим образом:

– Я испугалась того, что прыгала за той девочкой, за которой прыгала на Спартакиаде народов. И у меня мелькнула мысль, что я провалюсь опять, но лозунг «Любая помеха только мобилизует меня!» подействовал очень хорошо. И с каждым прыжком я стала все увереннее и увереннее прыгать» (1980).

### ***Некоторые специфические особенности письменного диалога***

1. Письменный диалог может быть исключительным по своей эффективности средством психологического воздействия на человека. Это своего рода *переписка с опекаемым человеком*, который, имея дневник «под рукой», может в любой момент его перечитать, тем самым лишний раз «связаться» со своим психологом и оказаться «под его воздействием». То есть *каждое слово, написанное рукой личного психолога, является документом, «печатью» психолога!* В связи с этим в каждую свою запись психолог должен и обязан вкладывать не только интеллект, чувство, профессиональное знание предмета, но и ответственность! *Отвечать за каждое свое написанное слово – долг психолога и даже – его судьба!* Потому что иное слово может иметь очень серьезные последствия, о чем психолог должен всегда помнить!

2. Феномен письменного диалога в том, что он имеет право на существование и тогда, когда люди (психолог и «пациент») не расстаются и имеют возможность в любой момент пользоваться услугами устного диалога. Но, как показывает практика, и в этом случае у спортсмена *не угасает потребность в письменном диа-*

логе, потребность не услышать, а *прочитать мысли своего психолога, увидеть его почерк (!)*. То есть можно говорить о феномене *дополнения устного диалога – письменным*, об их единстве (!), об усилении в этом случае психологического воздействия личности психолога!

3. Но письменный диалог дополняет устный еще и потому, что в человеческом общении при помощи слова есть вещи, которые в устном изложении воздействуют иначе, чем в письменном. Например, слова «дорогой Сережа!» значительно удобнее написать, чем лишний раз произнести в устной беседе. То же самое можно сказать о темах своей любви к данному человеку, преданности, различных внушений, убеждений и переубеждений. В письменной форме допустимы, например, *повторения*, которые в устном изложении могут нести в себе элемент назойливости.

4. Письмо как форма письменного диалога используется человечеством тысячи лет. Что касается письма как средства воздействия психолога на опекаемого человека, то оно может иметь огромное практическое значение, и потому психолог *должен постоянно совершенствоваться* в данном искусстве, где пределов совершенству не бывает. Психолог должен навсегда приучить себя *хранить копии своих писем* и постоянно их изучать. А перед написанием *нового письма* психолог обязан перечитать прежние письма к данному спортсмену, чтобы, во-первых, *освежить в памяти* свои отношения с ним, а во-вторых, чтобы *не повториться!*

### **Совершенствование искусства диалога**

Путь совершенствования искусства диалогов (устного и письменного) один: *в специальном дневнике ежедневно фиксировать все свои диалоги прошедшего дня и анализировать их, отмечая все плюсы и минусы диалога!* Опыт показывает, что в этом случае со временем число «минусов диалога», то есть *ошибок*, неизбежно *уменьшается*, а значит, *происходит его совершенствование!*

Все, что касается проблемы диалога, всегда будет актуально для профессии психолога, поскольку без овладения «искусством диалога» психолог не может состояться.

## ■ Глава 5

### ***Профессиональное мастерство практического психолога: взаимодействие психолога с группой психологической поддержки (ГПП) спортсмена***

*«Группа психологической поддержки –  
это те люди, которые в вашем сердце».*

Андрэ Агасси,  
один из лучших в истории тенниса

Вынесение проблемы психологической поддержки спортсмена в самостоятельное исследование объясняется рядом причин. Во-первых, решение/нерешение данной проблемы имеет огромное практическое значение для каждого отдельного спортсмена. Во-вторых, как ни странно, отношение к проблеме окружения спортсмена считается чем-то второстепенным и решить ее, как считает большинство специалистов, можно легко, стоит только захотеть. Мужья, жены, родители, друзья – все это легко управляемо. С такой постановкой вопроса я сталкиваюсь в спорте уже более сорока лет. И, в-третьих, опять – как ни странно, в специальной литературе вообще отсутствуют работы по проблеме зависимости результатов спортсмена от решения проблем его личной жизни и людей, с кем он близок и в жизни, и в своей деятельности.

Но даже из своего личного практического опыта я готов привести примеры, когда семейный конфликт в день шахматной партии (а матчей на первенство мира в биографии автора пятнадцать) играл решающую роль в победе или поражении и в партии, и в матче в целом.

Обратимся к мнению нерядовых специалистов. Один из тренеров сборной России по футболу, в прошлом игрок «Барселоны» Игорь Корнеев сказал в своем интервью:

– Хочу дать совет молодым игрокам, ставшим на путь профессионального футбола. Будьте осторожны в выборе ближайшего окружения. Помните, что от этого зависит ваша собственная судьба и судьба вашей семьи («Спорт-Экспресс», 22.02.1996).

Повезло тем, кому «повезло» – пытаюсь шутить я. Но, как показывает мой опыт изучения жизненного цикла каждого опекаемого мною спортсмена, никакой закономерности удачной личной жизни от каких-то конкретных факторов не прослеживается. Прекрасно живут те, кто женился практически мгновенно, не зная ни биографии жениха/невесты, ни тех или иных личностных характеристик супругов. И давно разошлись пути тех, чья любовь была первой и единственной, и у кого есть дети, ради которых надо бы жить вместе. Такое впечатление, что вопрос семейного счастья решается не в семье – «повезет, кому повезет», то есть все решает судьба.

Но, бесспорный факт, что в случае счастливой личной жизни успеха в большом спорте добиться много легче. Опять же слово специалистам.

Один из членов экспериментальной группы автора Борис Беккер (теннис) после свадьбы заиграл, как в юношеские годы. «Я словно окрылен и не испытываю никакого морального давления, как прежде. Мы всегда вместе, и одно лишь присутствие Барбары на трибуне придает мне силы и уверенность в себе» (из его личного досье).

Один из лучших хоккеистов России Сергей Федоров (автор опекал его на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити):

– В 23 года я принял правильное решение – я предложил моим близким снова объединиться, уже в Америке. Они переехали ко мне. Сейчас я чувствую себя просто здорово. В психологическом плане я почувствовал себя после этого намного увереннее (из его личного досье).

Матиас Заммер (член сборной Германии по футболу):

– Семья – моя родина, моя крепость. Чтобы хорошо играть, мне необходимо, чтобы в моем доме было все хорошо. Семья важнее футбола («Спорт-Экспресс», 29.06.1995).

Об одном из лучших в девяностые годы теннисистов мира Михаэле Штихе (Германия):

– Откуда двадцатипятилетний немец берет вдохновение, теперь ясно всем. «Джессика дала мне энергию для победы. Один ее подбадривающий жест помогает мне больше, чем час тренировки. Мне нужна ее поддержка. Джессика стала добрым ангелом Штиха, уставшего на тернистом пути бунтующего одиночки.

Михаэль Штих продолжает путь, на котором теперь он не чувствует себя одиноким» (журнал «Теннисист», № 2, 1994, с. 31).

Джимми Коннорс – один из величайших теннисистов мира:

– Всем, абсолютно всем, что я имею, я обязан не теннису, а двум женщинам – маме и бабушке, которые сделали все, чтобы я оказался там, где нахожусь. У меня не было никаких персональных спонсоров, все мои перемещения по свету оплачивала мама. И ей приходилось давать теннисные уроки по четырнадцать часов в день, чтобы я мог ездить на турниры. Только мама и бабушка – и никто другой – выкладывались полностью, лишь бы я был в порядке. И я, в свою очередь, не имею права подвести этих самых близких мне людей и всегда старался доказать, что они работали не напрасно» («Спорт-Экспресс», 10.03.1995).

Дэймон Хилл – один из лучших гонщиков «Формулы-1»:

– Этот сезон, полный кошмара и стрессов, был очень тяжел для всех, особенно для Фрэнка Уильямса и Патрика Хеда. И лично я боролся не только за себя, но и за них. Для своей семьи. Для своих друзей. И они помогали мне. Особенно Джорджия, жена – именно она давала ту поддержку, в которой я так нуждался («Спорт-Экспресс», 17.11.1994).

Но есть и другие примеры, когда семья и самые близкие спортсмену/спортсменке люди осложняют их жизни, становятся тормозом на их пути к высшим достижениям.

Чемпион Европы и мира по борьбе Б.:

– Кажется, я оказался в критическом положении. В моей семье сегодня одни проблемы, и я не знаю, что мне делать. Жена не справляется с двумя детьми, а помощников у нас нет. Я делаю, что могу, усыновил ее ребенка, полностью обеспечиваю семью. Но я вынужден отсутствовать – спорт кормит нашу семью. А когда я дома, скандал за скандалом. После встреч с Вами жена вроде успокоилась, но хватило ее на неделю. Если так будет продолжаться, я больше ничего не выиграю. Сделайте что-нибудь. (Из личного дневника спортсмена).

Подобных примеров могу привести немало. Шестьдесят пять процентов из общего числа опекаемых мною спортсменов обвиняют своих жен/мужей в отсутствии реальной психологической поддержки. И, я вижу это, многие из них в экстремальных условиях ответственных соревнований обходятся без их помощи, не разрешают им присутствовать на соревнованиях с их участием.

Спортсменов-одиночек становится сегодня все больше – я ответственно заявляю об этом. В моей классификации спортсменов-чемпионов наряду с теми, кого я называю «человек долга», «спортсмен-философ», «хрупкий», есть такая категория, как «человек-одиночка», куда я относил тех спортсменов, кто был мотивирован «отрицательно» – через злость и ненависть к сопернику, к его команде, стране. Как правило, такие спортсмены-негативисты и после спорта не меняются как личности и остаются одиночками на всю оставшуюся жизнь. Но, по моим наблюдениям, в последние годы отказываются от помощи близких и многие из тех, кто негативистами не являются, и в этом я вижу некую опасность. Значит, все мы, кто окружает спортсмена в его основной деятельности, все меньше нужны ему, он все меньше верит нам и на нас надеется.

Спортсменами-одиночками были великие чемпионы Михаил Ботвинник и Роберт Фишер (шахматы), трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев (легкая атлетика) и многие другие. Они, особенно в ситуации перед стартом, и близко не подпускали к себе ни родственников, ни друзей.

А вот что пишет о данной проблеме народный артист России Михаил Боярский: «Нет у меня никаких поклонниц, не нужны они мне. Я хочу, чтобы каждый раз в театре, на концерте были новые люди, а не горстка идиотов, которые встречаются на вокзале и провожают до концерта, скупают билеты. Такие есть у любого эстрадного исполнителя, слава Богу, в меньшей степени у артиста. Лично я разогнал эту компанию. Зато у меня здоровые, нормальные зрители. А ненормальные обиделись и ушли к другому» (“Speed-info”, № 7, 1995).

Вопрос личной жизни спортсмена и его окружения нельзя недооценивать. Чаще всего мы спохватываемся, когда бывает уже поздно. Уже совершены ошибки, исправление которых стоит спортсмену слишком дорого. Иногда расплачивается он за это своей судьбой.

### **Принципы формирования группы психологической поддержки (ГПП)**

Как показывают наши исследования, ГПП формируются по принципам:

- 1) любви и дружбы;

- 2) родства;
- 3) практической необходимости, полезности.

### ***Группа первая***

а) это люди, которых прежде всего любит спортсмен, и им не нужно заботиться о включении в состав его ГПП. Спортсмен не только хочет, он нуждается в том, чтобы эти люди были рядом в его кризисных ситуациях, прежде всего – в предстартовой, в дни, часы, минуты ожидания боя. Интересно, что ушедшие люди, память о которых является святой, мало того что включаются спортсменом в его ГПП, но и подчас занимают в ней ведущее место. Чемпион мира и Европы по вольной борьбе М. (автор опекал его в течение семи лет) пишет в своем дневнике: «Перед соревнованиями я обязательно хожу на кладбище и кладу на могилу цветы. Это возбуждает во мне что-то важное».

Величайший баскетболист всех времен Майкл Джордан (его отец был убит в 1993 году) после решающей победы в финале «Плей-офф», которая игралась в «День Отца» (американский национальный праздник), сказал: «Возможно, это мои самые тяжелые минуты в баскетболе. В голове, в душе такое творится... Тем более – в этот день. Я даже не могу передать словами, что это значит для меня. Я знаю, папа видел все. И поэтому я счастлив...» («Спорт-Экспресс», 18.06.1996).

«Наши мертвые нас не оставят в беде», – эти слова Владимира Высоцкого спортсмены, потерявшие любимых, знают наизусть, и я не раз видел их, написанные рукой спортсмена в его дневниках, в списке его личных лозунгов, которые спортсмен носит в карманах спортивного костюма и перечитывает в последние минуты перед тем, как идти в бой;

б) и другая категория – те, кто любит спортсмена и, несмотря на частое отсутствие взаимности, делают все, чтобы быть рядом с ним в его кризисных ситуациях, в частности – в предстартовой, когда они становятся лишними, отвлекающими спортсмена от нужных мыслей о предстоящем поединке.

Но необходимо учитывать, что порой спортсмен нуждается и в этих людях, в частности тогда, когда он долго находится далеко от дома, и его переживание одиночества обостряется, а потребность в психологической поддержке растет.

Но в обычной жизни группа, любящая спортсмена без взаимности, в спорте их называют «приблудными», может быть исклю-

чительно опасна. Не счесть примеров, когда великие спортсмены погубили свой талант, и более того – жизнь – по вине этих людей. Достаточен пример одного из лучших полузащитников мира Валерия Воронина, неотразимого красавца, рекламирующего футбол как никто другой.

А вот что пишет Людмила Пахомова – непобедимая фигуристка: «От навязанных знакомств себя, как правило, оберегала. Хотя какая-то небольшая группа чрезмерно преданных поклонников была возле нас, когда мы выступали. Да и сейчас около меня есть такие люди. Они живут не своей жизнью, а нашей жизнью, теперь уже жизнью моих учеников. Они могут преподнести цветы, достать, допустим, гранатовый сок для Наташи Анненко, их беспокоит, что у нее низкий гемоглобин. Они оказывают много мелких услуг. Я принимаю их не за эти услуги, не потому, что боюсь их обидеть, от этих услуг отказавшись. Я не боюсь обидеть. Я боюсь другого. Я боюсь лишиться их жизненного оптимизма, потому что для них жизненная потребность – быть рядом со своими кумирами, помогать им, опекать их. Что поделаешь, это явление характерно для артистического мира».

Тема настолько важна, что я не пожалею места еще для одного примера, примера трагического. Элвиса Пресли окружала группа людей, которых так и называли – «мафия из Мемфиса». Вот характеристика этой группы: «При деле были лишь Алан Фортас, бывший футболист, ведавший всеми его поездками, да Ред Вест, старый школьный товарищ, служивший в морской пехоте – они вместе тренировались в каратэ. Все остальные лишь “тени Элвиса”, к которым он привык, с которыми бывает щедр, одаривает с барского плеча, называет “Членами своей корпорации”. И они готовы для него на все, гонять мяч в его удовольствии, подыгрывать в любую игру, бодрствовать вместе с ним ночью, когда приходит ему фантазия смотреть кинофильмы. Он всегда считал, что они не обманут, не то что “внешний мир”».

Из своего опыта могу сказать следующее – их положение в группе самое непрочное. Они могут лишиться своего места в любую секунду, и потому всегда настороженно принимают каждого нового человека, тем более – психолога. Они понимают, что психолог для них опасен, он как никто другой может открыть глаза спортсмену на этих необязательных людей, и тогда их участь будет решена.



Например, когда Элвис Пресли женился, «мафия из Мемфиса» приняла Присиллу настороженно, усматривая в ее появлении потенциальную угрозу. Он теперь мог выйти из-под влияния, они – стать ему ненужными. Веселым мальчишникам, как и его черной меланхолии, пришел конец. Затем родилась дочка, и «мафия» считала свои последние денечки. Присилла терпеть их не могла, они мешали, отвлекали мужа, и без того дома редко появлявшегося, а она стала для них незванным гостем, лицом, вторгшимся в их пространство и время, она представляла угрозу их существованию.

Но финал впереди. Проходит время, и Присилла уходит... И снова он постоянно в окружении прежней «мафии из Мемфиса». Они остались с ним, и он благодарен за это, особенно теперь, после предательства Присиллы – ведь они никогда ей не доверяли. До его гибели оставались считанные дни...» («Комсомольская правда», 05.08.1989);

в) подлинные друзья-единомышленники, с кем мы общаемся с радостью, и в процессе этого общения могут быть решены сразу несколько задач – и проблема свободного времени, и катарсис, и интеллектуальное общение, и практическая любовь. Спринтер Карл Льюис – многократный олимпийский чемпион – о своей ГПП говорит: «Эти люди всегда разделяли мои взгляды. Это главное. Я всегда считал, что быть вместе должны только люди, объединенные одной идеей».

О своей ГПП говорит Людмила Пахомова: «Я очень дорожу своими друзьями, их немного. В основном это люди, которые знают тебя давным-давно, для которых ты просто Мила Пахомова, занимающаяся фигурным катанием. Они знают тебе цену человеческую. Они знают, какая ты разная: какая ты в горе, а какая – в радости, как ты решаешь свои проблемы, проблемы своего друга, в чем ты можешь помочь, в чем тебе могут помочь. Среди подлинных друзей мне, как и всем, наверное, легко. Я даже могу позволить себе в тесном кружке редкое удовольствие – потанцевать».

**Группа вторая** – родные спортсмена – особая категория людей, которых принято определять как людей «навязанных», как, кстати, и тренера, и других штатных работников коллектива, в котором живет и действует спортсмен. А «ненавязанные» – это все те, кого человек приближает к себе в силу человеческих,

душевных привязанностей, и освободиться от общения с которыми не составляет проблем. Освободиться же от «навязанных» людей всегда непросто, часто является проблемой и стоит спортсмену больших усилий и нервных затрат.

«Родственников не выбирают» – гласит народная мудрость, и у психолога один путь – иметь со всеми родными спортсмена хорошие отношения, а в идеале – сделать их своими *помощниками*, контролируя процесс их влияния на спортсмена. Иногда жаль времени, которое приходится тратить на контакты со всеми членами «навязанной» ГПП, но пренебрегать этим нельзя. Надо помнить, что делается это ради опекаемого спортсмена.

**Группа третья.** Сюда спортсмен включает тех, кто ему нужен, а порой необходим в его основной деятельности, в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них и без кого решение будущей проблемы затруднительно, а в отдельных случаях она неразрешима. Это личные тренеры, врачи, массажисты, механики в технических видах спорта, хореографы в гимнастике и, к большому сожалению, лишь изредка – психологи.

Эти люди являются в отличие от группы родственников чисто профессиональными помощниками, и подбор их с точки зрения психологии должен быть безошибочным. Не раз автор был свидетелем случаев, когда эти люди оказывались несовместимыми друг с другом, и в процессе соревнований психологическая атмосфера в группе накалялась и способствовала ухудшению состояния спортсмена, его способности проявлять свои лучшие качества и побеждать.

У психолога данной группы задача та же – во что бы то ни стало контролировать поведение и состояние каждого помощника спортсмена и оказывать на него необходимое воздействие.

Психолог должен помнить, что ухудшение деятельности тех же тренеров, например, в условиях длительного (до трех месяцев) матча на первенство мира по шахматам, объясняется не только характерологическими особенностями, но и накопленной усталостью, тоской по родным и близким. Их состоянием, поведением и настроением психолог тоже должен заниматься, хотя в его контракте об этой работе нет ни слова. «Такова твоя судьба!» – обычно говорю я себе в подобных случаях.

Признаюсь, не всегда это удавалось, и в моей памяти есть немало примеров, когда в поражении моего спортсмена был вино-

ват не столько он, сколько его группа психологической поддержки. А значит – и я в том числе. «Простите меня», – только это могу сказать я им сегодня, хотя прошло после этих проигранных боев много, очень много лет. Но я знаю, что эти поражения не забылись ими, как не забылись и мне. Это свои победы человек забывает легко.

\* \* \*

А сейчас о важном, о важнейшем. В идеале все мы – профессионалы в своем «узком» деле должны достигнуть в своем личностном развитии такого уровня, чтобы положительно и всегда влиять и на спортсмена, и на всех окружающих его людей, и на психологическую атмосферу в целом и быть *«больше, чем тренером»*, *«больше, чем врачом»*, *«больше, чем мужем и женой»* и всех других, кто рядом со спортсменом и в его жизни, и в его деятельности.

В моих лекциях часто слышу вопрос:

– А что такое – *«больше, чем психолог?»*

Отвечаю я так: «Мы – психологи – должны достичь в отношениях с опекаемым нами человеком такого уровня, чтобы он считал нас своим лучшим другом, человеком номером один в его личной группе поддержки». Но не только это. «Больше, чем психолог» – это означает и то, что вы являетесь для спортсмена его тренером по психологической подготовке. В этом случае вы в целенаправленных беседах со спортсменом предлагаете ему свой анализ его тренировочной работы. А оказывается, спортсмену исключительно полезно и интересно узнавать от вас – от психолога, – на какой минуте тренировки у него случился спад концентрации и тому подобное. И в итоге контакт с вами будет для спортсмена еще более важен и продуктивен. Не скрываю, что годы тренерской работы очень помогают мне в моей работе практического психолога.

Итак, – *«более, чем ...»* – эти два великих слова я прошу заучить на всю оставшуюся жизнь! Как знак качества вашей личности!

\* \* \*

Структура ГПП динамична. Основных форм ГПП две:

– «жизненная» (постоянная);

– «рабочая» (ситуативная).

Вне основной деятельности спортсмен пребывает в своей «жизненной» ГПП, уходя в «рабочую» ГПП на дни и месяцы своей профессиональной деятельности и возвращаясь в свою «жизненную» ГПП сразу после ее завершения.

Если же тот же шахматист участвует в трехгодичном цикле борьбы за первенство мира и перерывов для обычной человеческой жизни у него практически нет (так было в прежние времена, когда шахматы были исключительно популярны, и автор работал как психолог с такими гроссмейстерами, как Корчной, Каспаров, Карпов), он в этом случае, покидая свою «жизненную» ГПП, берет отдельных ее членов с собой, переводя их таким образом в состав своей «рабочей группы». Что и делал всегда Гарри Каспаров, чья мама являлась лидером его обеих групп.

Чаще же автор был свидетелем такой картины. Накануне значимого соревнования спортсмен отстранялся от своей «жизненной» ГПП, прекращал с ними какое-либо общение (даже по телефону) и уединялся с членами своей «рабочей» ГПП, полностью концентрируясь на самом соревновании.

Если же спортсмен (тот же шахматист), например, в выходной день уезжал в свою «жизненную» ГПП, то возвращался оттуда чаще всего в нерабочем состоянии и полностью мобилизовать его на новый бой было крайне затруднительно.

Как классический пример я всегда привожу случай из моей практической работы с хоккейной сборной России на Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити. После победы в четвертьфинале над чехами хоккеисты уговорили Вячеслава Фетисова отпустить их к женам на ночь, поскольку перерыв между играми был двухдневным, и они, по их мнению, успеют подготовиться к полуфиналу со сборной США.

Ужинали мы с Владимиром Владимировичем Юрзиновым – помощником Фетисова. Я сказал ему:

– Боюсь, что сделана большая ошибка. Опасность не в том, что ребята побудут с женами, а в том, что прервется процесс мобилизации, и за оставшиеся сутки вернуть мобилизацию на прежний самый высокий уровень мы просто не успеем. И ребята не успеют сделать это со своей волевой сферой.

– Я виноват, что не предупредил нашего главного тренера об этом, – подвел я итог нашему разговору.

Но Владимир Владимирович возразил:

– Боюсь, что Слава Вас бы не послушал. Он в душе пока еще больше спортсмен, чем тренер.

Так и получилось: в первых двух периодах команда играла заторможенно и лишь в третьем периоде заиграла в свою силу.

\* \* \*

В процессе изучения жизнедеятельности ГПП обнаружены феномены «расширения» и «сужения» группы, что прямым образом связано с характером шахматного поединка. В случае отрицательного счета шахматист и его помощники приглашают в свою группу шахматиста, который может их усилить. А феномен «сужения», как правило, обнаруживается в ситуации, когда возникает необходимость освободиться от конкретных помощников в силу неэффективности их работы, конфликтности их характера и поведения, несовместимости с другими членами ГПП. Иногда, что случается отнюдь не редко, подобное характерно для ситуации сугубо личной жизни спортсмена/спортсменки, когда жена или муж усложняют жизнь главных действующих лиц и возникает необходимость их «отчисления» из состава ГПП. Повторяю, в условиях длительного матча рано или поздно это происходит в обязательном порядке, и чаще всего спортсмен/спортсменка просят практически реализовать данное решение психолога. Психолог должен быть готов и к этой работе.

Более того, психолог, наблюдая за личными отношениями супругов, обязан своевременно прореагировать на ранние признаки нарушения этих отношений и предупредить как жену, так и мужа, что это непременно отразится на конечном результате соревнования.

Пример из личного опыта автора. Опекая гроссмейстера Корчного в его матче против Карпова, я выслушал такие слова от гроссмейстера: «Рудольф Максимович, скажите жене, чтобы она уехала. Делать здесь ей нечего, весь день лежит на диване и вздыхает».

Я отказался идти на конфликт с женой шахматиста, но когда мы проиграли еще одну партию и счет стал 0:3, пришлось на это пойти. Шахматист преобразился, но при счете 2:3 жена вернулась, и шахматист впервые за три месяца отказался выйти на зарядку, и наше общение с ним свелось к минимуму.

Убежден, что постоянная «жизненная» ГПП должна быть «закрытой» (термин выдающегося польского невропатолога А. Кемпински) со следующими признаками:

а) состав практически не изменяется или изменяется под влиянием чрезвычайных обстоятельств, таких как разочарование в том или ином члене ГПП, отказ ему в доверии и т.п.;

б) члены ГПП связаны друг с другом тайнами глубинных отношений и взаимоотношений;

в) в эту группу крайне редко включаются люди из «рабочей» ГПП, то есть его профессиональные помощники, что происходит только в том случае, если человек завоевал абсолютное доверие спортсмена и его близких. В идеале психолог должен стать таким человеком и со временем не только стать полноправным членом «жизненной» группы, но и управлять ею (!).

«Рабочая» ГПП является более открытой (А. Кемпински), характер личностных отношений внутри нее «поверхностный», объединяет этих людей в основном решение сугубо профессиональных задач.

### **Феномен «расширения» ГПП**

Данный феномен заслуживает особого внимания, поскольку каждый спортсмен (а я наблюдаю это более сорока лет в большом спорте) всегда (!) думает о расширении своих ГПП – и «жизненной», и «рабочей», всегда в поиске (в вечном поиске!) новых (любимых!) людей, кто мог бы быть ему полезен и украсил бы его жизнь.

Изучение данного феномена показало, что обостряется данная потребность спортсмена в следующих случаях:

– потеря человека номер один в его жизни, духовного наставника, лидера, когда появляется или обостряется потребность в решении тех задач, которые он ранее решал (или за него решали – разница непринципиальная) с помощью ушедшего лидера (такие, как: конструктивный анализ, коррекция значимых переживаний, катарсис); сюда же можно отнести случай расставания с любимым человеком, что, по моим наблюдениям, спортсмен-чемпион переносит много тяжелее, чем обычные люди;

– при подготовке к значимым соревнованиям;

– в условиях приближения кризисных ситуаций и в процессе преодоления их;

– в условиях преодоления последствий преодоления/непреодоления кризисных ситуаций;

– при ситуативном ослаблении психологической поддержки, например – в условиях длительной разлуки с членами «жизненной» ГПП.

Склонность к «расширению» ГПП отмечается у следующей категории спортсменов:

– кто пережил трудное детство и, как правило, хронически (хронический дефицит) ощущает недостаточность психологической поддержки извне; к тому же такие люди воспринимают любую кризисную ситуацию как модель их детских переживаний;

– кто любит жизнь, людей, общение с ними, те, кто мотивирован «положительно» и питает свою мотивацию чувствами радости, любви;

– кто предпочитает вдали от дома «строить», а не «возить с собой родные стены», и потому этим людям новые друзья нужны как «стройматериалы» новых отношений. Кстати, помощь психолога спортсменам-одиночкам нужна именно в этом – в поиске новых почитателей, болельщиков. Как психолог сборной России по боксу (1969–1973) я устанавливал дружеские отношения со школами-интернатами в тех городах, где мы выступали, и не одна сотня детей приходила на соревнования, чтобы поддержать команду;

– кто имеет невысокий статус в коллективе (так называемые аутсайдеры), спортсмены, в основном – молодые, еще не имеющие в своей биографии громких побед, кто надеется на новых людей, способных разделить их участь, встать с ними рядом. Сюда же надо отнести тех спортсменов, кто является «жертвой тренера», кого тренер психологически не поддерживает и в кого не верит, а таких в спорте, особенно в коллективных видах, немало;

– у кого в данный момент в силу разных причин обострилась потребность в психологической поддержке.

Необходимо отметить, что в среде спортсменов есть *особая категория*, способная в любых условиях, вдали от родного дома, страны и «жизненной» ГПП приобретать новых друзей и подруг, новых болельщиков, что автор определяет как умение «строить родные стены», обеспечивающие «эффект расширения» ГПП, в отличие от тех спортсменов, для кого это является проблемой, и они

«возят родные стены с собой» по всему миру. В понятие «возить с собой» автор включает всевозможные средства «консервирования» психологической поддержки – присутствие родных и близких (из «жизненной» ГПП), их фотографии и письма, построенная связь с ними в форме СМС, телефонных переговоров.

Нельзя категорически заключать, что в данном случае хорошо, а что плохо. Надо предоставить каждому спортсмену право выбора, тем более, что выбор определяется в основном оценкой спортсменом своего личного опыта побед и поражений. Не сделайте ошибки, а любая ошибка психолога всегда дорого ему стоит, и не переубеждайте спортсмена в данном вопросе. Он делает то, во что поверил (!).

### **Основные задачи деятельности ГПП**

Задача № 1 – психологическая (реальная) поддержка.

Задача № 2 – способствование формированию прочной и постоянной мотивации спортсмена (чаще всего он посвящает свои победы конкретным людям, как правило, членам своей ГПП (как «жизненной», так и «рабочей»)).

Задача № 3 – решение задач психологической реабилитации после соревнований, причем не только после поражений, но и после побед. Как правило, после финиша спортсмен независимо от результатов соревнования проводит время в своей «жизненной» ГПП.

Задача № 4 – обеспечение не просто поддержкой, а «*конструктивной*» психологической поддержкой, имеющей цель успешного преодоления значимых переживаний, преобразующие их в незначимые, а неконструктивных (нередко в формах психоза) – в конструктивные.

### **Возможная негативная роль ГПП**

Необходимо отметить, что если деятельность ГПП осуществляется стихийно, то в любой момент (и психолог должен всегда быть готовым к этому) может проявиться любой негатив (выяснение отношений, ссора и т.п.), что в той или иной степени всегда отражается на опекаемом человеке, его состоянии, настроении, качестве основной деятельности и на личной жизни. Чаще всего ГПП является неуправляемой по следующим причинам:

1) вследствие своей многочисленности;



2) лидер (спортсмен), основная деятельность которого доминирует, не может обеспечить качественное управление «группой» в силу своей занятости или неподготовленности, а чаще всего – в силу того и другого;

3) члены ГПП постоянно конкурируют между собой, и в связи с этим психологическая атмосфера в «группе» практически всегда напряжена.

*Негативная роль* членов ГПП заключается в следующем:

– все они пытаются завоевать абсолютное доверие своего лидера – спортсмена – и оказывать на него влияние не только в неосновной (семья, быт, учеба и т.п.), но и в основной деятельности;

– все их усилия направлены на создание лидеру психологического комфорта без элемента критики (псевдо-комфорта);

– большинство из них не способны (в силу профессиональной неподготовленности) на конструктивный анализ значимых переживаний;

– они стараются занять практически все свободное личное время лидера, как правило, перегружая его общением и затрудняя его подготовку, а отдельные члены ГПП мешают решать задачи и неосновной деятельности (семьи, быта, учебы, реабилитации);

– они пытаются общаться с лидером и в процессе основной деятельности, например, в день шахматной партии, отвлекая его, нарушая процесс накопления концентрации, затрудняя общение лидера с его профессиональными помощниками и возможность оказания на него (на его личность и организм) нужных (а порой – необходимых) психолого-педагогических воздействий;

– в процессе непрофессионального общения в силу незнания психологических нюансов деятельности зачастую провоцируют проявление тех или иных значимых переживаний, усугубляя тем самым состояние спортсмена и затрудняя ему процесс преодоления данных переживаний и кризисной ситуации в целом;

– в ситуации после выполнения деятельности (после успеха или неудачи) пытаются навязать лидеру свой (чаще всего – непрофессиональный) анализ его деятельности, порой только усиливающий значимые переживания, играющие роль помех при подготовке к последующей деятельности – к очередной партии в шахматном матче;

– в условиях кризисных ситуаций, особенно в ситуациях после неудач, творческого застоя и т.п., выступают против профессиональных помощников, критикуют программу их деятельности и, как правило, защищают спортсмена даже от конструктивной критики его помощников;

– эффективно помочь способны только при решении реабилитационных задач (катарсис, проблема свободного времени и пр.), то есть после завершения деятельности лидера; при решении же задач в ситуациях перед выполнением деятельности, и тем более – в процессе ее выполнения, чаще всего выступают в роли помех;

– при условии, если в ГПП лидером является сам спортсмен, то элемент критики в отношении к нему практически не имеет места, в результате чего воспитание «лидера» пущено на самотек, осуществляется стихийно, нецеленаправленно.

Практический психолог должен понимать, что ГПП опекаемого им человека есть реальность, с которой не только необходимо считаться, но и профессионально изучать ее как в целом, так и каждого ее члена в отдельности, предвидеть все ее потенциальные опасности и приобрести все необходимые практические умения для осуществления профилактики всевозможных нежелательных влияний ГПП на спортсмена.

### **Спортсмен как лидер ГПП**

Чем человек становится известнее и чем более обеспеченным делает его профессия, а точнее – успехи в ней, тем чаще он претендует на лидерство в группе. В этом случае неизбежна ситуация диктаторства одного человека, когда все члены группы стараются решить одну для них жизненную задачу – приспособиться к лидеру, быть ему удобным с одной целью – выжить.

Известно, что «абсолютная власть разлагает абсолютно», и это произошло во всех группах, где мне приходилось работать: в группе Сергея Бубки и в группе Анатолия Карпова, и во многих других.

Но неизмеримо тяжелее было в группе Гарри Каспарова, где сын объявлял свою маму главным тренером, и бедные члены ГПП вынуждены были приспосабливаться сразу к двум лидерам, выслушивая такие, например, реплики сына: «Мама, кого мы кормим?»

Наблюдая за людьми, их имиджем, поведением и настроением, я не мог обнаружить главного – оптимизма, необходимого рабочего тонуса, и самое опасное – преданности, которая всегда опирается на чувство любви и благодарности, а без преданности не может быть отдачи в работе. Отсюда – то, что я видел всегда, – недовольство лидера своими помощниками и хроническую текучесть кадров.

По-своему опасен авторитетный лидер в коллективном виде деятельности. Вот что сказал о действиях великого футболиста Диего Марадоны главный тренер сборной Аргентины Альфио Басилее:

– Он (Марадона) вел себя, как звезда, думал, как звезда, и был непредсказуем, как звезда. Мне приходилось мириться с тем, что Марадона, по сути, организовал *команду в команде* (то есть ГПП – в ГПП [!]), окружив себя личным врачом, массажистом, диетологом и кучей людей, которые, по его мнению, были необходимы для нормального выступления. Каким бы гениальным он ни был, он – всего лишь член команды, а значит, должен был жить по общим законам.

Данная реакция тренера-лидера легко объяснима: он понимает, что спортсмен-лидер затруднит и его работу, и атмосферу в команде. Но было и другое мнение: «индивидуалист Марадона по-своему сплывал команду, хоть и вокруг себя» (но не вокруг тренера).

Нельзя позавидовать тренеру, который в подобном положении не только не чувствует себя лидером своей команды, но и, более того, оказывается как бы вне группы, а следовательно – *вне деятельности (!)*, больше имитируя роль лидера, выполняя ее лишь частично.

Путь психолога, его рабочая задача в подобной группе очевидна и упрощена – он должен сосредоточиться на завоевании доверия лидера, а остальные члены ГПП в случае решения этой задачи автоматически принимают психолога и, более того, опасаются испортить с ним отношения.

\* \* \*

Дальнейшие страницы дались мне нелегко. Признаюсь, без особого желания хотел бы я обсуждать аспекты личной жизни спортсмена, его зависимость от членов его семьи, их отноше-

ния к нему, всего, что приходится переживать ему за границами спорта. Но мой долг – предупредить молодых психологов о проблемах, которые предстоит решать в основном им. А решать больше некому.

### **Член семьи спортсмена как лидер ГПП**

Достаточно часто спортсмен добровольно уступает роль лидера одному из своих родных. Это происходит по таким причинам, как нежелание «главного человека» отвлекаться от основной деятельности, отсутствие времени (например, в случае, когда спортсмен имеет в своем распоряжении ограниченное время для подготовки к ответственному испытанию), абсолютное доверие к этому человеку.

Та же мама Каспарова многие годы была безоговорочным лидером и «жизненной», и «рабочей» групп своего сына. Но она не оберегла его от оргпроблем, а наоборот, в случае любых конфликтов в группе обращалась к сыну за поддержкой, и в результате он уже с 17–18 лет начал входить в роль неформального лидера, его командный голос все чаще слышали его учителя – тренеры, и в итоге он остался без человека, посвятившего двенадцать лет своей жизни своему ученику – лучшего шахматного тренера в мире Александра Сергеевича Никитина.

Данная проблема, может быть, даже не имеет решения, так как касается жизненных интересов близких людей лидера, прочнейших нитей их личных взаимоотношений. И психологу лучше избегать каких-либо обострений отношений с самым близкими и родными лидера, даже если это порой представляется необходимым. Без такого качества, как «терпение», психологу не обойтись.

А вот как о значении своей мамы и в жизни, и в деятельности говорит футболист Румынии и клуба «Барселона» Георге Хаджи. На вопрос: «Говорят, что вы часто советуетесь со своей мамой, а перед важными матчами даже звоните ей в Констанцу», – он отвечает:

– Это правда, и я не стыжусь в этом признаться. Мама – самый важный человек в моей жизни. Мне кажется, что футбольный дар забивать голы я получил от нее. *Без нее я не был бы сегодня счастлив.*

Известный теннисист Майкл Чанг, которого с раннего детства опекал его старший брат Карл, так говорит о нем:

– Мне нужно, чтобы Карл просто был бы рядом, и тогда, как правило, у меня все складывается как-то само собой.

Таких столь значимых людей психолог должен рассматривать как *исключительное* явление, вне критики, даже если они и дают повод. И завоевывать их доверие он должен с наименьшей отдачей, чем он делает это по отношению к опекаемому им пациенту. «Нелегка же ты – шапка психолога! – говорю себе я сейчас эти слова. И еще повторяю: «Как я выдержал все это?»»

### **Жена (муж) – враг или друг?**

Жена (муж) – это особый случай. И не только потому, что в основе их отношений есть тайна, известная только им, но и потому, что жена или муж – это «*ночной психолог*», «ночная кукушка», а ночью человек, в том числе и сильная личность, ослабевает (!) и более подвержен, в отличие от дневного времени, воздействиям извне, можно сказать – становится более гипнабельным (!).

Запомнил на всю жизнь слова известного тренера по боксу Владимира Лаврова о жене своего лучшего ученика, чемпиона Европы Валерия Трегубова. Мне, тогда еще холостому психологу, помню, он возбужденно доказывал: «Вы не знаете, что такое жена – дура. Вечером мы с ним договариваемся о чем-нибудь, а утром он говорит: “Давайте сделаем по-другому”. Я говорю ей: “Валерий должен спать отдельно, он должен выспаться!” А она отвечает: “Вы старый и ничего не понимаете”».

Об этой проблеме можно читать целую лекцию и не одну. Главное, о чем всегда мы должны помнить, что отношения этих двух людей – мужа и жены – всегда крайне сложны, динамичны, непредсказуемы. Прошлый опыт конфликтов может дать рецидив в любую минуту. А вмешиваться в личные отношения супругов психологу нельзя. Поэтому надо быть очень осторожным в своих словах, в своих личных взаимоотношениях с женой или мужем опекаемого человека.

Лично я не раз убеждался, что вопрос их личных отношений чаще всего для них *важнее* той самой *победы*, ради которой психолог пришел к этому человеку и готов ради этой победы, как и тренер, многим пожертвовать.

Дорогой психолог, заключая данный раздел, даю один итоговый совет: *Будьте осторожны!*

### **Создание «новой» ГПП (новой команды)**

Есть ситуации, когда «старая» команда ГПП уже не способна решать задачи жизни и деятельности спортсмена, и ее ценность опускается до нуля. Это случается в ситуации после значимого поражения, повлиявшего на жизнь и жизненный статус проигравшего, когда ГПП не решила стоящих перед ней задач и разочаровала спортсмена.

В данной ситуации практически всегда спортсмен должен пройти «*через вакуум*», пережить «ситуацию вакуума», бездействия, когда ему кажется, что он никому не нужен. Во многом от того, насколько быстро и безошибочно человек решит эту проблему, порой зависит вся будущая судьба человека.

В свое время сильнейший спринтер мира Бен Джонсон из Канады после скандала в Сеуле был дисквалифицирован и два года не появлялся на людях. Его брат Эдди сказал журналисту «*Нью-Йорк таймс*»:

– Он, как тигр, который два года просидел в запертой клетке, голодая и мечтая насытиться.

Сам Бен, после того, как он преодолел вакуум и сформировал новую команду, вернулся к тренировкам и перед своим первым стартом после дисквалификации сказал:

– Я потерял много друзей, людей, веривших в меня. Но я не жалею о том, что произошло (вот она, трансформация жизненной концепции [!]). Мое здоровье приобрело теперь настоящую ценность для меня. Я хочу, наконец, жениться и иметь детей.

«*Советский спорт*» от 28.11.1990 года пишет об этой пресс-конференции: «Он слегка заикался, как всегда, но выглядел настоящим королем, умело подготовленный его адвокатом Эдом Футерманом. Вообще создалось впечатление, что новая «команда» Джонсона весьма благотворно влияет на спортсмена. У него новый тренер – Лорен Сигрэйв. Футерман ведет дела Джонсона, ведает связями с прессой. Все остальное – в руках пенсионера-бизнесмена Кемеля Азана, как и сам Джонсон, уроженца Ямайки».

Вот они – члены новой ГПП Бена Джонсона. И нет среди них ни одного профессионального психолога. Но, вероятно, все они – члены этой группы – успешно решили психологические задачи

и эффективно заменили «старую» группу. Все они на деле оказались «больше, чем адвокат», «больше, чем тренер», «больше, чем бизнесмен».

Но если бы был «подошедший» к самому Джонсону и ко всей его группе практический психолог, то трансформация личности спортсмена могла бы завершиться значительно раньше. Во-первых, в «период вакуума» он бы заполнил этот вакуум своей любовью и заботой о ежедневном настроении спортсмена. Во-вторых, он бы ускорил процесс подбора новых членов ГПП. В-третьих, он бы сразу (не теряя времени) включился в решение проблемы восстановления уверенности Бена и вселения в него оптимизма и своей воли.

Я не сомневаюсь в этом, поскольку данная ситуация словно создана для практического психолога, и вот ее слагаемые:

- жизненное одиночество (ушли друзья);
- профессиональное одиночество (нет тренера, нет соревнований, нет смысла тренироваться);
- семейное одиночество (холостой образ жизни);
- потеря веры в будущее;
- разочарование в людях и в судьбе;
- и т.д., и т.п.

Психолог, приходи и работай! Но... Как выяснилось, данная ГПП решила только одну задачу – помогла спортсмену вернуться в спорт. Но прежних результатов он не добился и покинул спорт навсегда. Вероятно, на преодоление данной кризисной ситуации ушло слишком много времени, и спортсмен потерял свои спринтерские качества, а в спринте, как объяснили мне опытные тренеры, вернуть скоростные характеристики на прежний уровень практически невозможно.

Мой опыт изучения подобных ситуаций, когда спортсмен отказывался от привычной группы тренеров и других специалистов, а также друзей из жизненной ГПП, показал, что добиться новых, а тем более – лучших результатов не удавалось никому. Так что дорожить человеческими отношениями должны не только мы – люди, окружающие спортсмена, но и сам спортсмен.

### **Взаимодействие психолога с ГПП**

Специально хочу начать данный раздел с одной неизбежной проблемы, без успешного решения которой какое-либо взаимодействие с очень специфической «системой», называемой «груп-

па психологической поддержки», никогда не будет эффективным, а значит, исключительно затруднит работу с лидером этой группы – спортсменом. Как показывает практика, каким бы опытным и известным ни был психолог, он всегда *проходит через недоверие* всех тех, кто окружает «главного человека». Я даже чувствовал это «*поле недоверия*», в котором жить крайне неуютно. И очень важно (я снова перехожу к советам) не видеть в этом поле *враждебность* по отношению лично к вам и, что не менее важно, *не противопоставлять их отношению такое же свое!* Всегда помнить то, что я определяю в книге «Как осознанный долг» (1991) как «закон психолога»: «оставаться слепыми и глухими» к любому негативу, который вы можете ощущать как враждебность, зависть, ревность и даже ненависть. Потому что все это вы как настоящий психолог можете *снять одним «движением души»*: дружеским рукопожатием, теплой улыбкой, словом, в которое вложено ваше искреннее чувство. Вот и все, что от вас требуется! И выясняется (всего лишь через 5 минут!), что не было и в помине – ни враждебности, ни зависти и ничего подобного. А было только одно – *естественное напряжение в связи с появлением нового человека*, имя которого – психолог, да еще интересный и уверенный в себе, да еще и с успешным опытом работы в большом спорте! Кто не испугается за себя в новой ситуации? Испугается каждый!

Но вы (и это не потребовало от вас даже усилий!) за десять секунд объяснили этому человеку, что пришли *не вместо него (!), а чтобы встать рядом с ним!* И, более того, вы очень надеетесь на его помощь! Только не забудьте кого-нибудь из этой группы, всем скажите хотя бы по два слова во время первого своего появления. Как не забыл я, придя в очень тяжелую группу С.А. Жука. И в первый же вечер сказал самому опасному человеку в этой группе – хореографу Н.В. Домановской: «Все в восторге от вашей работы!» И второму тренеру Владимиру Захарову было приятно услышать от меня, что я очень надеюсь на него. Помню, он даже покраснел (от неожиданности!) и ответил: «Да кто я такой!» Но есть еще такой человек, как массажист, а он всегда ближе всех к спортсменам, и его тем не менее всегда недооценивают. Что сказать этому человеку при первой встрече (ведь мы с ним совсем незнакомы!)? Что сказать, чтобы сразу расположить его к себе? Учитывая, что таким



словам, которые психолог сказал второму тренеру, он не поверит. Обычно говорю в таком случае: «Я бы хотел поговорить один на один!»

И это самое точное! Почему? Во-первых, я даю понять, что уважаю его знания о спортсмене, знаю специфику его работы, а заключается она в том, что массажисту спортсменов в минуты расслабления обычно рассказывает о себе много личного. И, во-вторых, вы в то же время ставите его на место – с ним вы поговорите потом (!), после того, как пообщаетесь с более важными членами группы. Но не откладываете этот разговор надолго, а главное, не забудьте о нем вообще, что несложно в первые, перегруженные дни работы психолога. Подчас в первый день своего пребывания в команде знакомство со спортсменами я откладывал «на потом», а сначала обходил всех до одного членов «рабочей» ГПП, растапливая таким образом «лед недоверия!» Потому что для моей деятельности мне нужно «чистое поле» – без враждебности и без какого-либо напряжения. И после решения этой задачи уже спокойно, не оглядываясь по сторонам (!), я приступал к своим основным обязанностям – завоевания доверия спортсменов.

### Путь в «рабочую» ГПП

В данную группу нельзя быть назначенным. Не случайно зачастую в ней не находится места даже тем, кто, вроде бы, должен там быть: жене, мужу, близким, друзьям и всем другим, кто оказался не способен завоевать его абсолютное доверие: прежде всего – профессиональное.

Три пути ведут в это «высшее общество».

**Первый:** если вы необходимы человеку как *профессионал*, способный быть лидером в его профессиональной деятельности или в жизни, а в идеале – и там, и там.

**Второй:** как человек, умеющий быть другом и доказавший это на практике, например, если вы не бросили человека при его неудаче, поражении. Вот как говорит о своей ГПП известный немецкий футболист Лотар Маттеус:

– У меня не так уж много друзей. Но все – настоящие. Те, кто был со мной в неудачах, со мной же и в успехе. Меня нередко обвиняют в необщительности. Да, я необщителен. Потому что больше всего на свете боюсь ошибаться в людях. Именно поэто-

му я не стремлюсь иметь много друзей, хотя мог бы («Советский спорт», 12.01.1991).

**Третий:** если вы способны заменить этому человеку того, кого бы он хотел, и даже – мечтал видеть рядом: отца, мать, мужа, жену, близкого друга. Оказывается, заменить (своей любовью, отношением) можно и того, кто ушел навсегда. Достаточно полно и красноречиво об этом говорят следующие строки из газеты «Спорт-Экспресс» (от 19.11.1994): «Владислав Кондратов (баскетболист московского “Спартака”), не сознавая того, выразил самое сильное свое желание, чтобы рядом с ним был понимающий его человек, который в той мере, в какой это возможно, заменил бы ему отца».

Этот «третий вариант», на мой взгляд, и есть «вариант для психолога». Статья «моделью отца», и пропуск в ГПП обеспечен. А программа ясна: любить отеческой, заботливой, всепрощенческой любовью, но по-мужски сдержанно, как и любит обычно отец.

### **Особые люди в обеих ГПП и необходимость избирательного отношения к ним психолога**

Особого внимания психолога должны быть удостоены отдельные люди, которые входят в состав обеих ГПП – и «жизненной», и «рабочей». Это так называемые «незаменимые» для спортсмена люди, которые завоевали право быть всегда рядом со спортсменом и в жизненных, и в профессиональных ситуациях. Они наиболее близки к спортсмену и способны наиболее эффективно воздействовать на него, и потому от взаимоотношений с ними во многом зависит и статус психолога в обеих ГПП, и эффективность его работы со спортсменом.

### **Психолог как член обеих ГПП**

Первоочередной и практически важнейшей задачей психолога является завоевание права (прежде всего морального) стать, и как можно раньше, полноправным членом обеих ГПП – «жизненной» и «рабочей». Для решения этой задачи он должен:

- 1) быть всегда нужным спортсмену, в идеале – во всех его «жизненных» и «рабочих» ситуациях;
- 2) функционировать как многофункциональная система. В «жизненной» группе – выполнять функцию общения в жизни

вне спорта, реабилитационную функцию (катарсис и пр.), педагогическую, воздействуя личным примером и на спортсмена, и на его окружение. В «рабочей» группе – все специальные функции: катализировать уверенность во всех ее проявлениях – и уверенность в себе как в личности, и уверенность в своей подготовке, в проделанной работе, и уверенность в своих помощниках. А также – постоянно оптимизировать мотивацию, состояние, жизненное настроение;

3) уметь найти свое место в обеих ГПП и постоянно контролировать отношение к себе каждого члена обеих групп.

### **Некачественная ГПП. Лишние люди**

Проблема лишних людей в большом спорте обозначена, но и только. На самом же деле лишние люди – это проблема порой нерешаемая, особенно, если эти люди – родные спортсмена, мужа, жены. Лично я многократно убеждался, как лишние люди самым прямым образом определяли конечный результат в деятельности лидера, в спорте – обеспечивали поражение. Немало спортсменов по вине лишних людей так и не стали олимпийскими чемпионами.

Мерлин Отти, объясняя свою относительную неудачу в Токио, призналась, что там у нее было слишком много советчиков («Советский спорт», 12.09.1991).

Гроссмейстер из Индии Виши Ананд, проиграв матч на первенство мира Гате Камскому, заявил: «Больше никогда не буду играть в Индии!» («Спорт-Экспресс», 03.07.1994).

Экс-чемпион мира Борис Спасский на мой вопрос: «Какое условие следует считать главным для того, чтобы быть чемпионом?» – ответил: «Главное, гнать ходоков», то есть – лишних людей (из дневника автора, 1974).

Уникальный чемпион Юрий Власов так пишет о периоде своей жизни после первой большой победы, когда он стал известным: «Все больше и больше людей вмешивалось и втиралось в мою жизнь. Все больше и больше я терял себя, становился человеком-символом. Я знал, что и почему, но это не избавляло от нелепой выставленности на показ. Подобная жизнь убивает искренность» («Справедливость силы», с. 387).

Журнал «Шпигель» написал о Борисе Беккере, что он живет в выдуманном им мире в окружении безумцев, которые оказались на борту космического корабля, потерявшегося в пучинах Вселенной («Спорт-Экспресс», 09.12.1993).

Только несколько примеров из жизни спортсменов-чемпионов, но достаточно убедительно показана потенциальная опасность так называемых «лишних людей».

Конкретно опасность в том, что они создают *контрдоминанту* в сознании человека, в результате чего нарушается *концентрация* внимания на проблемах основной деятельности, без чего успех в ней практически невозможен. Казалось бы, чего проще, надо «гнать ходоков», но, как уже говорилось, среди них есть такие, безболезненно удалить которых невозможно. Но как быть? Думаю, прав тренер сборной СССР Александр Веденин, которому я однажды пожаловался на лишних людей в группе С.А. Жука, ответивший мне так: «*Приблудные* – неотъемлемая часть фигурного катания, и их проблема должна входить в программу психологической подготовки» (из дневника автора, 1980).

Да, «приблудные» есть особая категория людей, которые на более ранней стадии были обычными «ходоками», но отдельные из них «пробились» в «основной состав» ГПП, и не считаться с ними психолог не должен.

Мой опыт показывает, что нельзя всех «приблудных» считать лишними, ненужными. Некоторые из них добровольно готовы все делать для своего кумира, и психолог может использовать их как своих помощников. В свое время я предложил так и назвать их «добровольцами», «приблудными» со знаком «плюс», со знаком качества. Но есть «приблудные» со знаком «минус», не приносящие ничего, кроме вреда. Их конек – лезть в адрес лидера, всяческое потакание его слабостям, услужение ему, но все это до первой крупной неудачи, после чего они исчезают первыми, как крысы с тонущего корабля. А их кумир зачастую остается в одиночестве, часто – только с психологом.

### **ГПП как скорая помощь**

Чаще всего спортсмен-чемпион на период ответственных соревнований покидает свою «жизненную» ГПП, с головой погружаясь в свою «основную деятельность», в тот же матч на пер-

венство мира по шахматам. Но если он уходит «туда» надолго, то все больше скучает по отдельным людям и порой мечтает вернуться «туда», в свою обычную жизнь, и «реабилитировать» свое состояние, и, что много важнее, – свое жизненное настроение.

В моей практике был уникальный случай, когда за одну ночь с полным нарушением режима удалось реабилитировать шахматиста, проигрывающего матч на первенство мира с безнадежным счетом 0:3. Но любимая девушка сделала все, чтобы шахматист этой ночью забыл о своей «основной» деятельности, и ей это удалось. Всю ночь режим нарушался во всех смыслах этого слова, шахматист пил и пел свои любимые песни Александра Галича. Но утром был поднят мною на зарядку и полностью ее выполнил, а затем весь день находился в прекрасном настроении и выиграл у Анатолия Карпова две партии подряд. Этим человеком был гроссмейстер Виктор Корчной, которого я опекал в его финальном матче на первенство мира в 1974 году.

Никто не верил, что Корчной возродится как боец. Помню, в тот выходной к нам не приехал экс-чемпион мира Борис Спасский, сказав мне по телефону: «Рудольф, матч проигран. Ничто и никто не поможет».

Но я ни в коем случае не рекомендую брать с нас пример в подобных ситуациях. Наша же ситуация была исключительной, и меры я должен был принять исключительные. Тем более, сам спортсмен потерял веру в себя, и в машине по пути на дачу повторял мне: «Не успокаивайте меня, матч проигран».

Как показала жизнь, подобные исключительные меры не гарантируют удачу. Чаще всего короткая встреча с любимым человеком опасна непредсказуемостью по своим последствиям. Спортсмен может вдохновиться, а может, наоборот, еще больше затосковать и подойти к старту небоеспособным.

Для меня – психолога с сорокалетним стажем – «жизненная» ГПП как мина замедленного действия, готовая взорваться в любое мгновение, и что ждать от нее – не знает никто. Один необязательный телефонный звонок «оттуда» нередко портил спортсмену настроение и даже обезоруживал его перед боем.

Но мы обязаны понимать спортсмена и быть к нему снисходительными. Ему тоже непросто быть с нами – с профессионалами,

в глазах которых он видит только одно – жесткую требовательность к нему и нежелание прощать ему ни одну человеческую слабость.

Вот что говорил один из лучших пилотов «Формулы-1» Жан Алези:

– Если долго вращаться только здесь, можно потерять здравый смысл и рассудок. И тогда я еду спасаться домой, в Авиньон. Вокруг говорят о «клане Алези» – он в самом деле существует. Это люди, семья – в первую очередь, которые могут быстренько спустить меня на грешную землю, когда в голове заклинивает («Спорт-Экспресс», 30.07.1994).

Мои дорогие ученики, если вы еще не устали от моих советов, примите еще один: *помните – вы не только профессионал, но и человек!* Иногда пожалейте опекаемого вами спортсмена, ему очень тяжело живется на этом свете.

### **Эффект обновления ГПП**

В жизни любого человека, тем более того, кто выполняет всегда значимую деятельность, наступает момент адаптации к окружающим его людям и становится очевидной его потребность в обновлении его личной ГПП, в притоке новых людей. Но чаще это осуществляется стихийно, без предварительного изучения личности кандидатов в ГПП спортсмена.

Психолог должен первым почувствовать момент угасания интереса спортсмена к его ГПП, к методам работы с ним, а иногда – к жизни в целом. Достаточно часто происходит спад оптимизма спортсмена (спортсменки) по причине неустроенной личной жизни, отсутствию любви к конкретному человеку. Поиск такого человека – одна из задач психолога, и к этой задаче он должен отнестись со всей серьезностью, так как ее решение может иметь чрезвычайно важное практическое значение, иногда для всей последующей жизни человека.

Записано в моем дневнике в Германии, где я жил и работал в девяностые годы:

– Все, что окружает Штеффи Граф (лучшая теннисистка мира в течение ряда лет) в ее жизни, уже не стимулирует, не воздействует на нее положительно. Нужен новый стимул, новый импульс, новая кровь, новые мозги, новый раздражитель.

Таким новым и человеком, и стимулом, и импульсом оказался один человек, ее будущий муж Андрэ Агасси. И все проблемы Штеффи были решены.

Личная жизнь опекаемого человека должна быть в центре внимания психолога, она должна быть даже более важной, чем медаль Олимпийских игр. И помочь спортсмену его личную жизнь устроить – святая обязанность личного психолога, поэтому и зовется он – «личным».

И еще об одном важном вопросе – о религиозном воспитании спортсмена, о его «таланте Веры» (!). У большинства современных спортсменов к религии серьезное отношение, но стихийное, на уровне примет, ритуалов. В моей практике было, и не раз, когда в «мою» команду я приглашал священника, и это всегда было для многих спортсменов толчком к «уходу в Бога», в раскрытии их потенциала «таланта Веры!» Такой талант, как показал мой опыт, есть у многих, нужно одно – первый толчок! Многократно я наблюдал, как спортсмен с «талантом Веры» преображался, становился другим, а главное – не таким одиноким, как раньше. А знакомство, у многих – впервые в жизни, со священником играло большую роль в процессе обновления ГПП спортсмена. Священник включался спортсменом в его группу и становился для него еще одним близким человеком, на уровне друга, то есть – «больше, чем священником».

### **О количественной характеристике ГПП**

В конкурентной борьбе, а это является сутью большого спорта, важное практическое значение имеет не только качество помощи спортсмену извне, но и количество его помощников, что всегда оказывает психологическое воздействие на соперника и на его ГПП.

Известный гроссмейстер из Венгрии Лайош Портиш писал: «Когда мне вновь пришлось играть в претендентском цикле, я пришел к выводу, что готовиться в одиночку очень тяжело психологически. Особенно, если твой соперник приезжает на матч с целой бригадой помощников» («Спорт-Экспресс», 10.12.1994).

Один из лучших лыжников в истории советского спорта Владимир Смирнов объяснил неудачу российских лыжников в борьбе с норвежцами тем, что «только с мазями и парафинами у нор-

вежцев работает больше двадцати человек» («Спорт-Экспресс», 19.02.1994).

Уровень подготовки спортсмена сегодня уже не обеспечить без привлечения большого числа специалистов. Например, в «рабочей» ГПП чемпиона мира по боксу Мухаммеда Али было двадцать человек, включая телохранителей (после покушения на жизнь второй теннисистки мира Моника Селеш телохранители появились у многих спортсменов).

У чемпиона мира по шахматам Роберта Фишера было пятнадцать советчиков. У Анатолия Карпова в матче с Корчным в Багио было четырнадцать помощников, в том числе повар. В последнее время у многих спортсменов повар является полноценным членом ГПП, поскольку случаи отравления спортсменов в последние годы участились. Современный большой спорт в последнее время претерпевает серьезные изменения. Мелочей в нем практически нет, и от психолога зависит, чтобы все они были учтены.

### **Одно из основных отличий работы практического психолога**

Психолог в отличие от всех других специалистов, опекающих спортсмена, – от того же тренера, врача, массажиста и других, – работает (и с не меньшей отдачей) со всеми членами ГПП, всем уделяет внимание, изучает личность каждого с целью диагностировать (и безошибочно) степень и характер влияния каждого члена ГПП на личность спортсмена.

Во-первых, это позволяет предвидеть последствия любого воздействия членов ГПП на личность спортсмена, на его состояние, настроение, поведение.

И, во-вторых, внимание психолога к каждому (!) члену ГПП решает задачу профилактики негативного отношения к психологу по причине игнорирования им того или иного человека из ГПП, в том числе и повара, и всех других.

Это многократно усложняет работу и жизнь психолога, но выхода нет. И поэтому будьте любезны с первого дня знакомства с людьми, окружающими спортсмена, завоевывайте их человеческое и профессиональное доверие, заполняйте (и на них тоже) досье, и вносите в него такую же информацию о его жизни



и его проблемах, как и о жизни и проблемах спортсмена. Только в этом случае вам будет обеспечена поддержка этих людей и, более того, они со временем станут вашими помощниками. Повторяю, занимайтесь этими людьми с первого дня знакомства с ними, чтобы никто из них не мог упрекнуть вас в недооценке их роли в жизни спортсмена, в игнорировании вами его значения.

Вам в вашей тяжелейшей работе с большим количеством нерядовых людей (а в окружении любого чемпиона рядовых людей не бывает) необходимо безоблачное небо, без единого облачка. И будет ли оно всегда таким – зависит от этих людей. Поэтому – полюбите их, какими бы они не были!

### **Люди и мотивация**

Опрос 172 выдающихся спортсменов, с кем автор взаимодействовал в качестве психолога, показал (им был задан вопрос: «Ради чего и ради кого Вы готовы отдать все силы для победы?»), что в 60% случаев главными мотивами были *люди – члены ГПП спортсмена*, в 24% – жизненные планы и задачи и лишь в 16% – материальный фактор.

Тем более выглядит странным, что проблема взаимодействия с людьми, составляющими ГПП спортсмена, совершенно не изучена (смело заявляю – и никогда не изучалась) ни практически, ни теоретически. А спортсмен идет в бой, иногда – в смертельный, в основном ради этих людей (60%) и значительно реже – ради решения жизненных задач (той же квартиры или карьеры) и задач материальных. Именно по этой причине тема данной главы заслуживает столь детального рассмотрения.

И – как итог: работа психолога с людьми, составляющими группу психологической поддержки спортсмена никогда не является легкой и не станет более легкой в будущем, даже если психолог завоеует доверие всех членов конкретной группы. Она – эта работа – требует от личности психолога каждодневную абсолютную включенность и отдачу, а также филигранное мастерство общения с разными людьми. Столь сложной и малоизученной является на сегодняшний день проблема людей, окружающих каждого из нас в нашей жизни и деятельности. Давайте изучать ее вместе!

## ■ Глава 6

### *Психолог в процессе практической деятельности (фрагменты из личных дневников автора)*

Итак, предлагаю вашему вниманию – фрагменты дневников практического психолога. Писались они по горячим следам, обычно в вечер того дня, когда совершалось описываемое. Думаю, эту завершающую мой труд главу можно считать *«дополнительным материалом»*, который, я надеюсь, поможет моему читателю и коллеге лучше понять все нюансы сложнейшей профессии под названием «практическая психология» и более качественно овладеть ее технологией, ее секретами.

Я предлагаю прочесть страницы из моей автобиографической книги. Сейчас она готовится к печати, но дам ли я добро на ее выход в свет, еще не решил. Но страницы о себе – о психологе – считаю необходимым опубликовать. Их я включил в данную главу.

\* \* \*

Большой теннис – Елена Бовина! Леночка – так привычнее, роднее! Одна из тех, кого я уважаю даже больше, чем люблю.

Как мы работали! От каждой встречи оба – и она и я – брали максимум. Лена буквально впитывала каждое мое положение, каждое слово – и так можно сказать!

Может ли быть настоящей дружба мужчины и женщины? Даже не сомневайтесь: мы – я и Лена – тому пример, и пример яркий, извините за нескромность.

На вопрос обо мне, о моей роли в ее судьбе Лена ответила:

– Он заставил меня поверить, что я могу быть первой в мире.

И через год она с сорок пятого места в мировом рейтинге перешла на четырнадцатое.

Но этого ей было мало. Ее максимализм я ощущал практически ежедневно. И еще – ее требовательность ко мне. Она была готова заниматься психологией каждый день. Изучала дневники моих спортсменов и от них брала лучшее – все, что могло ее усилить. Просила меня как можно чаще бывать на ее тренировках. Созванивались мы по несколько раз в день. Рост ее личности я ощущал в каждой нашей очередной беседе. Она была

настоящим суперпрофессионалом, и я сказал Максиму Опалеву, что он теперь в списке моих спортсменов перешел с первого на второе место. Помню, он сделал вид, что обиделся и потребовал личной встречи со своим конкурентом и победителем. Встречу я организовал. Мы пообедали вместе, много смеялись, и в глазах Максима я видел, что и хотел видеть, но развития отношений, насколько я знаю, не произошло, и я жалею об этом. Это была бы красивая пара, оба высокие, голубоглазые, уверенные в себе – глаз не хотелось отводить от них. Но Лена отвергала так называемую личную жизнь, она мешала теннису, нашим с ней планам.

– Не будем об этом, – сказала она мне в ответ на вопрос о Максиме. Максим же, когда я заговаривал о Лене, не говорил ничего конкретного, а повторял одно и то же:

– Леночка – супер, Леночка – супер!

Опросов, которые раз в месяц я провожу среди своих спортсменов, ей было мало. И я придумывал новые методы, готовился к каждой встрече с ней, как к экзамену.

Метод, я называю его «Рука на пульсе», был наиболее информативным. Заполняли мы этот опросник по два-три часа. Чаще всего обедали вместе – совмещали приятное с полезным. Я не просто слушаю и записываю ее мнение, но и выступаю как оппонент и даже критик, требую подробностей, доказательств, и порой наша дискуссия проходит весьма бурно.

Предлагаемый мною вариант опроса проходил три года назад, но сегодня потерял свою актуальность и без ущерба для Лены может быть рассекречен.

Р.З.: – Каким было здоровье в прошедшем году?

Лена: – Это было самым слабым местом. Из-за перелома пальца два месяца не могла нормально тренироваться. Оцениваю здоровье на 85 процентов.

– Настроение? Было ли оно ровным, не было ли спадов?

– Вторая половина года спокойнее, увереннее. 95 процентов.

– Нервы? Не было ли срывов, ненужной динамики?

– Без проблем. 100 процентов.

– Профессионализм?

– 95 процентов.

– А пять недостающих процентов что собой представляют?

Это важно мне знать.

– Дайте подумать.

Мне нравится наблюдать за спортсменом в минуту его раздумий. Любуюсь выражением ее лица, задумчивостью глаз, ее волей, спрятанной и все равно хорошо видной в плотно сжатых губах. Она думает, смотрит «в свою даль», но иногда посматривает на меня, на секунду наши глаза встречаются, и она, хотя ей не до этого сейчас, не забывает мимолетно улыбнуться, согреть меня теплом своего взгляда.

– Делаю все профессионально. А в мышлении?... Какие-то вещи не понимаешь. Вы требуете, чтобы я стала психороботом, но как стать психороботом, если не все понимаешь? До встречи с вами я относилась по-детски ко многим вещам. Мой абсолютизм чаще мешает мне, чем помогает. В этом мне нужна ваша помощь. Я привыкла до всего доходить своим умом. Мои помощники могут говорить что угодно, но пока я своим умом не пойму, что они от меня хотят, ничего не произойдет, и я не буду расти.

Она задумалась, потом негромко сказала – будто себе:

– Волна понимания.

Я взял ручку и записал эти два слова в свой дневник. И сказал:

– Гениально! ВОЛНА ПОНИМАНИЯ! Вы придумали эти два слова сейчас?

– Да, сами они пришли в голову. Прилетели откуда-то, – она улыбнулась.

– Общий режим?

– Это 100 процентов. Я стала лучше понимать, что мне нужно.

– Личная жизнь?

– С мамой без напряжения. Это важно – ведь она всюду ездит со мной.

– Не влюбились?

– В ракетку свою новую.

– Так сколько ставим?

– 100 процентов. Сейчас не до личной жизни. Ничто не отвлекает – это главное.

– Питание?

– Нет проблем. За этим слежу.

– Эффективность года?

– 100 процентов. Год был полезным во всех смыслах.

– Ваше психологическое мастерство? Как спортсмен-психолог вы выросли?

Вновь она задумалась. Вновь наши взгляды встретились. Вновь она улыбнулась, но только краешком губ.

– Здесь не могу поставить сто процентов. Пусть будет девяносто восемь. Ушло лишнее паническое волнение, что раньше мне очень мешало. Сейчас надо полностью сосредоточиться на игре, меньше думать. Лучше контролирую свои эмоции.

– Психологическая поддержка?

– Теперь 100 процентов.

И она широко улыбнулась, и взгляд ее потеплел.

– Взаимоотношения с тренерами?

– Идеальные и с тем, и с другим, но они должны договориться между собой.

– Я могу что-то сделать? Например, объяснить им, что это мешает вам?

– Пока я попробую сама поговорить с каждым по отдельности. Если это не даст результата, то обращусь к вам.

– Атмосфера в коллективе?

– 100.

– Качество тренировочного процесса?

– 100.

– Личностное развитие?

– Объясните мне это еще раз.

– Что за этот год произошло с вами как с личностью? В чем вы стали сильнее как личность – в интеллекте, в характере, в понимании жизни? На правильном ли жизненном пути находитесь в данную минуту?

– Ничего себе вопрос! Надо неделю думать, прежде чем ответить.

...Через полминуты она скажет:

– Я буду думать. Над этим, вероятно, надо думать всегда, постоянно. Пока я отвечу так. Я долго думала над вашим предложением перейти с факультета журналистики на психологию и решила оставить все как есть. Быть психологом – я как посмотрю на вас...

Я не выдержал и рассмеялся. Но она оставалась серьезной. И продолжила:

– Нет, правда. Я смотрю, как вы работаете, и вижу, как это крайне тяжело. Психология человека – это ад. После тенниса займусь чем-нибудь более легким. Уверена, что у меня будет успех.

– И последний параметр – отношения в семье?

– 100 процентов со всеми – и с папой, и с мамой, и с сестрой. Плохо, что я папу плохо слушаю. Мама особо в мои дела не лезет. Ире теннис по барабану.

Подсчитываю средний балл. Получается 99,4 процента. Резервы – 0,6 процента. Показатели рекордные. Ни у кого из моих опекаемых спортсменов таких показателей не было и нет – ни у Бубки, ни у Каспарова.

И последнее, что я говорю Лене:

– Ста процентов нет у четырех параметров. Это здоровье, настроение, профессионализм и психологическое мастерство. На этом и надо сосредоточиться. Это и есть программа нашей работы. Это и есть ваши сегодняшние резервы.

– Спасибо. Когда увидимся? – всегда говорит Лена перед тем, как мы пожмем руки, и она снова наклонится (она – метр девяносто, я – метр семьдесят семь), чтобы мы поцеловались.

...Рука на пульсе. На пульсе ли? Знаю ли я все о моей любимой спортсменке? Почему она всегда неспокойна? Почему лихорадочно спешит, ведь ей всего лишь двадцать один год? Что успокоит ее – хотел бы я знать. Не личная жизнь – дала мне понять Лена, и я понял – эту тему поднимать не надо. А что же? И признаюсь себе – сегодня не знаю.

\* \* \*

Рука на пульсе, на пульсе Юлии Арустамовой. Для сравнения с той же Леной Бовиной.

Р.З.: – Здоровье?

Юля: – Тридцать процентов. Три падения, три сотрясения. Кровь из носа постоянно.

– Настроение?

– Тридцать. Сложное настроение, три раза уходила от тренера.

– Нервы?

– Ни к черту. Недавно три ночи не спала. Выясняли наши отношения. Четыре часа тренер ездил по мозгам. Он довел меня – похудела на четыре килограмма.

– Так, может быть, «послать» его? Сейчас многие тренируются самостоятельно. В шахматах даже шутка есть такая: нет тренеров и нет проблем.

- Нет, на треке тренер нужен.
- За «нервы» сколько поставим?
- Не больше тридцати.

Из других оценок интересны такие:

- «психологическое мастерство» – 75 процентов («Умнее отношусь ко многим вещам. У меня нет врагов»);
- «психологическая поддержка» – 90 процентов («Стало на одного человека больше, но одиночество бывает»);
- «атмосфера в коллективе» – 50 процентов («Я не вписываюсь в свою команду»);
- «взаимоотношения с тренером» – ноль процентов («Никаких отношений, в состоянии “холодной” войны»);
- «личностное развитие» – отказалась оценивать в процентах, сказала: «Стараюсь жить так, чтобы не было за себя стыдно».

Средний балл я даже не подсчитываю. Не хочу расстраивать Юлю и не хочу расстраиваться сам. И снова вырвалось у меня:

– Какой ужас!

И снова ответила она:

– Зато правда!

...Может ли спортсмен побеждать в таком состоянии? И о победе ли надо думать сейчас?

\* \* \*

Все чаще наши встречи и беседы с Максимом касаются не его проблем в спорте. Он так и сказал мне однажды:

– Мне всегда не хватало вот этого – *поговорить!*

И в своих лекциях психологам я продолжаю объяснять: работа психолога со спортсменом, как и с любым другим человеком, со временем трансформируется в *конкретные человеческие отношения*, и психолог, если, конечно, он решил труднейшую задачу завоевания человеческого доверия опекаемого человека, становится его другом, еще одним членом его группы психологической поддержки. А если, обычно это происходит позднее, психолог завоевал не только человеческое, но и профессиональное доверие, то он для спортсмена становится одним из самых авторитетных и ценных людей в его жизни, часто на уровне тренера и даже иногда – выше. И ничего в этом опасного для дела нет, надо только исключить возможную ревность тренера.

То есть я *предлагаю отношения!* А вы по-прежнему боитесь неудачи и вместо себя, вместо своей личности предлагаете никому, и прежде всего спортсмену, не нужную «науку» в форме всевозможных исследований. И становитесь с этой наукой не нужны человеку уже в процессе первой беседы.

\* \* \*

По радио заиграл наш гимн – еще один символ, а был я к нему равнодушен всегда. Но в Солт-Лейк-Сити после победы Леши Ягудина я слушал его как будто впервые, и ком стоял в горле.

И те же ощущения были со мной, во мне, не так давно, когда я стоял неподалеку от пьедестала почета и вместе с новым чемпионом Европы Максимом Опалевым слушал наш гимн, и снова ком стоял в горле, и я, как и в Солт-Лейк-Сити, чувствовал мелодичность нашего гимна.

– Хороший у нас гимн, правда, Рудольф Максимович? – спросил Максим.

– Правда.

– Я очень люблю наш гимн. Он на самом деле самый лучший. Правда?

– Правда! – снова ответил я.

*Чем становлюсь старше...*

\* \* \*

И еще один мой любимый спортсмен по имени Дима удивил меня на днях. Мы с ним заполняли его досье, и я задал один из моих обязательных вопросов.

– Первая любовь была?

И ожидал любого ответа, кроме услышанного.

– Нет, – сказал он, и в лице его была только мрачность.

– Начал сразу со второй? – попытался пошутить я.

Но он еще более жестко произнес:

– Не было!

Никогда не соглашался, когда слышал о том, что на смену нам идет иное поколение, что они – другие. Ведь и о нас когда-то говорили то же самое. Но такого я никак не ожидал. Прожить на свете девятнадцать лет и никого не полюбить... Да, в первый же день нашего знакомства я обратил внимание на его печальные



глаза, на отсутствие улыбки, на грустное молчание. Но не всегда же он такой – надеялся я.

После тренировки за ним приехал его отец и, увидев сына, сразу закричал на него:

– Ну вот, почему ты всегда такой? Чем недоволен?

А я ответил бы ему:

– Ваш сын ни в чем не виноват. Он ни разу в жизни никому не сказал: «Я люблю тебя!» И ни разу не слышал этих слов от других.

Вот и все! И других причин искать не надо. Достаточно одной этой. Более чем достаточно.

Где берет моральные силы для жизни и борьбы человек, если он не любит? Правильно – в ненависти! Такова его мотивация на сегодняшний день, и другой она быть не может. Нельзя одновременно и любить и ненавидеть. И я решил начать реконструкцию его личности именно с этого – с его мотивации – заменить негатив в его душе на позитив, призывать побеждать с радостью, а не со злобой.

«*Побеждай радостно, и ты победишь все!*» – такой лозунг он получил от меня после первой официальной игры, а выглядел он в ней как типичный человеконенавистник. Выиграл, но радости не было на его лице, да и на наших лицах тоже. Что за победа, если победитель на глазах у всех не скрывает злобы в адрес соперника и даже оскорбляет, и не раз, его. Кому такая победа нужна?

И вот очередной турнир. Мы работали уже два месяца и подружились. Перед каждой игрой принимали решение побеждать радостно, и Дима был другим человеком и уверенно побеждал. Но перед финалом он подбегает ко мне и говорит:

– Рудольф Максимович, сегодня я играю со своим старым врагом. Можно, я сыграю с ним через ненависть?

– Ни в коем случае! – ответил я, – нельзя делать шаг назад в нашей с тобой психологической работе. Мы все испортим, понимаешь?

– Ну, в последний раз, можно? В последний раз! Я не прощу себе, если проиграю! – и его умоляющий взгляд.

Трудная задача стояла передо мной в ту минуту, даже в секунду. К стыду своему, я даже был готов уступить ему в этом его постыдном желании. Да – в постыдном, в предательском по

отношению к себе, да и к нашей работе тоже. Ведь работа эта была по своей сути борьбой за мотивационное кредо человека, а значит, за его душу, и поражение в этой борьбе было бы победой дьявола, а он этой ненавистью, как известно, живет и делает все, чтобы заразить этой болезнью человека.

Я держал паузу – не знал, что сказать ему – тому, кто доверил мне свою душу, а значит, я отвечал перед Богом за исход этого сражения. Навсегда запомнил эту сцену, запомнил Диму с ракеткой в руке в метре от меня, его взгляд в мои глаза в ожидании ответа.

И вот, хотите – верьте, хотите – нет, но я не помню, как я придумал эти слова, они вырвались сами, они были вложены в мое сознание кем-то, ясно – *Кем!* И они были единственно верными и сразу, в секунду все объяснили моему молодому другу. Он застыл, так и стоял несколько секунд с открытым ртом, и пошел на свою часть корта, и играл как никогда хорошо, надежно и легко победил. И никто не увидел сегодня злости в его лице и не услышал ни одного бранного слова.

А сказал я ему:

– А кто он такой, чтобы ты его ненавидел?

Но сказал эти слова не я, поверьте.

...«Выходя на дорогу мести, не забудь приготовить два гроба, один из которых для себя!» Это слова Оскара Уайльда. Теперь я всегда включаю их в текст своей лекции на тему «Реконструкция мотивационного кредо человека» – не только спортсмена. Мы отвечаем за всех!

\* \* \*

О работе психолога, практического психолога, того, кто рядом с человеком и помогает ему в его борьбе, помогает не с помощью тестов и всего подобного, что я называю «заменителем настоящего дела», а помогает собой, своей личностью, способной оказать опекаемому человеку реальную психологическую поддержку.

Люблю предстартовую атмосферу, когда всеобщее волнение и чувствуешь, и видишь – его не скрыть! Этот мир мой! Это, я знаю, написано на моем лице и читается в моих глазах. Мне говорили об этом и мои соратники, и оппоненты. Я действительно люблю, безумно люблю предстартовые часы и минуты! За сорок лет своей работы на самом высоком уровне спорта я пропитан

этой атмосферой ожидания боя, когда у всех – и у спортсменов, и у тренеров – лихорадочно блестят глаза, и не скрыть им дикого волнения и боязни неудачи – не дай Бог!

– Что значит – гипнотизировать опекаемого спортсмена? – все чаще спрашивают меня в последние годы. Все видят, что я тотально опекаю спортсмена, и он всегда – и в свободное время, и в часы тренировок, и за завтраком, обедом и ужином под моим визуальным контролем. Я бужу его утром, я первый, кого он видит в тот день, я укладываю его спать, я – последний, а зачастую единственный, кто говорит ему «спокойной ночи».

Да, я гипнотизирую его, на расстоянии ощущаю и степень его волнения, и его способность к саморегуляции в данную минуту, и степень его концентрации, а она не должна быть одинаковой за три часа до старта, за два часа, за час, за тридцать и за пять минут до вызова его на теннисный корт, лед, ринг. Я хорошо знаю все признаки его состояния, каким оно должно быть в данную минуту, и моментально (никогда не опоздаю!) вмешиваюсь в этот процесс и нужным словом, касанием его лица, своей уверенной улыбкой отрегулирую то, что нужно, помогу ему.

Поэтому я всегда рядом! Гипнотизирую его, моего друга! Так для него будет лучше, легче! Только так и должно быть в этой страшной предстартовой ситуации! А в самом бою – тем более! Не случайно спортсмен всегда напоминает мне: «Завтра вы должны быть со мной». И даже спортсмен, с кем я не работаю, но у нас с ним дружеские отношения, почти всегда накануне соревнований спрашивает меня: «Вы завтра будете?» Потому что на вес золота в предстартовой ситуации еще один свой человек, его дружеский взгляд, добрая улыбка, приветливое слово!

Самые точные слова нашел великолепный тренер по борьбе Геннадий Андреевич Сапунов, когда говорил о взаимоотношениях спортсмена и тренера на пути к высшим достижениям.

– Тренер должен уметь вцепиться в спортсмена и только так можно обеспечить его готовность к победе на Олимпийских играх.

Великолепное и самое точное слово нашел опытнейший тренер – «вцепиться»! Да, это и есть очень непростое умение держать спортсмена под тотальным контролем своего внимания и опыта! И тогда ты – тренер или психолог – никогда не ошибешься, не опоздаешь и в нужный момент окажешь самую дей-

ственную помощь тому, кого опекаешь, за кого отвечаешь. Сегодня в большом спорте самый талантливый спортсмен ничего не сможет сделать без вот такой тотальной помощи извне, ведь против него сегодня всегда целая команда – не только соперник, но и его помощники. Один в поле не воин – это о сегодняшнем большом спорте, о пути к большой победе в нем!

...Утро соревновательного дня. Я тихо подошел к его кровати. Как сладко он спит и как не хочется его будить! Но – пора! Я ласково погладил своей ладонью его лицо, и он открыл глаза и улыбнулся (слава Богу!), увидев меня. И подумал он в эту секунду, что проснулся сам, а значит выспался!

...И вот вы в машине, рядом, плечом к плечу. И за завтраком, и по пути к машине спортсмен старается быть ближе к тебе и не стесняется, что все видят это. Сейчас ему важнее другое – выдержать напряжение предстартовых минут, а они уже идут, нет – бегут, одна за одной. Да, непросто выдержать это дикое напряжение, хорошо знакомое только тому, кто пережил это в своей жизни, в своем многострадальном опыте!

Мы подъезжаем к месту старта, и теперь ему надо выдержать не только собственное напряжение, но и то, что я определяю как «визуальный пресс действительности», а в это понятие включаю все, что видят сейчас его глаза и его нервы: лица соперников и их тренеров, и все то – судьи, всегда возбужденные зрители, турнирный зал – что сигналист ему – час битвы близок! И если ты рядом, плечом к плечу, ему много легче выдержать собственное напряжение, а оно – хочешь ты или нет – нарастает с каждой минутой.

Но ты – психолог – не просто присутствуешь. Во-первых, ты тщательно следишь за своим имиджем, выше поднимаешь подбородок, губы твои плотно сжаты, и нетрудно заметить, что только это сковывает (маскирует) твою улыбку, улыбку бойца, с нетерпением ждущего начала!

Твой взгляд цепок, и ты не прячешь (не маскируешь) его. А наоборот, смотришь по сторонам и ищешь, с кем бы схлестнуться взглядом, и видны твое желание и готовность задержать свой взгляд на ком угодно, любому ты готов посмотреть глаза в глаза, и свой взгляд ни в коем случае не отведешь первым! И потому никто не отвечает тебе взглядом, все они старательно не замечают тебя – ты хорошо чувствуешь это.

Но не только этим ты занят сейчас. Еще твоему спортсмену изредка хочется слышать твой голос, и с паузами ты тихо, вполголоса, но четко произнося, бросаешь отдельные реплики, и смысл их тот же: *ты рад, что все здесь! Ты рад, что наконец-то все начинается! И ты абсолютно уверен, что все закончится как всегда!* А твой список побед всегда с тобой, он тоже часть (и неотъемлемая!) твоего имиджа, твоей уверенности, и это сейчас очень помогает твоему спортсмену! Потому помогает, что есть ему на что *опереться* сейчас в эти страшные (не сомневайтесь – они по-настоящему страшные) минуты по пути к месту боя!

...Эти страницы я написал после первого дня соревнований в Солт-Лейк-Сити, когда Алексей Ягудин победил в короткой программе Евгения Плющенко. Мы вернулись в Олимпийскую деревню под утро, и после того, как я уложил Лешу и вернулся в свой номер и понял, что не уснуть, решил зафиксировать происшедшее и получилось так, что описал не само соревнование, не борьбу между ними, а то, что было «до» – как мы посидели перед дорогой, перекрестились и направились к нашей машине. И с этой минуты я вошел в свое лучшее предстартовое состояние и понял, как важно моему спортсмену видеть меня именно таким, с нетерпением, с азартом в глазах ожидающего предстоящей схватки! Леша не раз поглядывал на меня в эти минуты. Но я не смотрел на него, встречный взгляд нагружает спортсмена и нельзя злоупотреблять этим. А в ответ на его взгляд я слегка улыбался своим мыслям, а какими они были, понять нетрудно.

Вот что такое работа психолога – самая практически важная ее часть – *быть таким, каким ты нужен спортсмену в его трудную минуту*, и тогда он сможет *опереться* на тебя, на твою волю в этот кульминационный момент подготовки к бою и окончательно победить себя!

А трудных минут у большого спортсмена не счесть. Вся его жизнь состоит из трудных и очень трудных минут, часов, дней, месяцев, лет. И таких же нелегких воспоминаний. И во всех встречающихся на его пути кризисных ситуациях – и в предстартовой, и после поражения, и в ситуации творческого застоя, тупика и в тому подобных ему будет необходима помощь того, кто стал для него *опорой*, кому и в кого он поверил и кто абсолютно верит в него! И еще – кто стал фартовым, с кем он всегда (или почти всегда) побеждал!

Вот это, повторяю, главное, что должен обеспечить психолог, – взаимную веру друг в друга, профессиональную дружбу, может быть, даже на всю оставшуюся жизнь, не только на жизнь в спорте! В перечне моих личных стратегических задач на первом месте – задача остаться другом опекаемого мною человека навсегда!

Быть таким – это твой долг перед твоей профессией, которая сделала тебя таким – нужным людям! Она многое тебе дала, хотя и отняла немало.

\* \* \*

Что все-таки главное в комплексе специального мастерства практического психолога? Бесспорно, практически крайне важно помочь спортсмену мобилизоваться в ситуации непосредственно перед боем. Так же важно помочь ему после поражения, где надо решить сразу несколько задач – успокоить, не дать снизиться его самооценке и вере в себя, в свою перспективу, мобилизовать на продолжение работы над собой, желательно уже с завтрашнего дня. Примерно такие же задачи надо решать в кризисных ситуациях застоя – творческого и застоя в спортивных результатах. Но есть другие ситуации, они не всегда связаны с результатами – с победами и поражениями. Это то, что именуется *болезнями души*, и в этом случае на первый план выходят не требования к конкретным психолого-педагогическим средствам, которыми владеет психолог, а к его личности, к его человеческим качествам, в частности к умению включить в работу свое сердце, любовь к человеку. *Чужих переживаний не бывает* – это должно быть обязательным законом для психолога! «Эй, кто там плачет?» – вопрос тоже из разряда обязательных, если слышится чей-то плач, особенно плач ребенка.

Депрессия и ностальгия – вот диагнозы, которых я боюсь больше любых других. Не потому, что не справлюсь, – то время, к счастью, далеко позади. А потому, что знаю, как трудно человеку с таким диагнозом и что включиться тебе в работу необходимо срочно и погрузиться в нее с «головой», может быть, забыв на время о других людях. И еще – на лечение такой болезни (кавычек не ставлю, так как это, к сожалению, полноценная болезнь, болезнь души, но – болезнь) может уйти немало времени, и даже если вы сработаете успешно, все равно и в дальнейшем

нельзя упускать этого человека из виду, так как возможны рецидивы, а они могут еще более усложнить эту, повторяю, полноценную болезнь.

Наша великая гимнастка Наталья Кучинская в поисках «последнего пути из спорта» уехала работать в Японию, но не выдержала и прервала контракт. И, как ни печально говорить об этом, и в последующие годы продолжала поиск своего «пути» и, надеюсь, нашла. Но не в спорте, поскольку имя ее исчезло из спортивной прессы. На вопрос: «Почему Вы вернулись из Японии?», – она ответила: «Ностальгия заела. Эта болезнь, которую лечит только время. Бывалые люди говорят, что на полный курс лечения нужно три года. Причем третий год – самый тяжелый. На нем-то я и не выдержала, сломалась».

И еще пример. Хосе Бирюков – прекрасный баскетболист, испанец по происхождению, в детстве привезенный в Россию и вернувшийся на родину, в мадридский «Реал». На вопрос: «Мне вы кажется чуть-чуть печальным. Что вас заботит?» – ответил:

– Для меня очень нелегким оказался переезд в Испанию. В течение первого года было очень тяжело: я узнал, что такое ностальгия. У меня было такое впечатление, что я потерял всех друзей, знакомых, команду... Я не знал, что меня ждет, как пойдут дела, получится или не получится.

Так что, уважаемые молодые психологи, выкиньте из своих портфелей эти никому не нужные тесты. А идите в Храм и там готовьте душу свою к нашей очень нелегкой работе. Ибо ждет вас душа человека!

\* \* \*

И еще о психологе, о его не всем понятной работе.

Звучит парадоксально: *никто так не нуждается в психологической поддержке, как практический психолог!* Но, верьте мне на слово, это выстрадано как итог моих многолетних размышлений о моей профессии – одной из самых сложных по технологии, затратных по душевным усилиям и самых одиноких по «условиям труда» – ты всегда один, один на один с опекаемым человеком, наедине с собой в часы и дни анализа каждой своей беседы, каждой удачи и каждой своей ошибки. Вечный суд над собой – часть твоей профессии.

Есть в работе психолога такой момент, мгновение длиною иногда в ночь, когда после вечернего опроса команды, а это двадцать-тридцать человек, ты возвращаешься в свой номер и остаешься наедине с самим собой. И одиночество, да – именно одиночество подкрадывается к тебе в эту минуту, и тебе нечем, нет у тебя сейчас душевных сил, противостоять ему, душа твоя в эти минуты беззащитна, бессильна, нет у нее сил к сопротивлению – все они отданы твоим сопереживанию и состраданию, отданы опекаемым тобой всегда любимым людям.

Эта заключающая день доверительная, один на один, глаза в глаза беседа очень нужна ему, опекаемому тобой человеку. Он рад поделиться с тобой, своим личным психологом, всем наболевшим в его душе за прошедший день – и своей усталостью, не только физической, и не всегда хорошим настроением, и почти всегда – недовольством собой, качеством проделанной сегодня работы и многим другим.

И всегда и многое, очень многое в его самооценке, определяется тем эмоциональным фоном, и никогда не отмахнуться от него, – напрямую зависящим от всех аспектов его личной жизни, от жизни за пределами спорта. Счастлив он сейчас, любим ли, согрето ли сегодня, вдали от родного дома и любимых людей, его чаще всего одинокое сердце?

Да, очень многое, почти все зависит от этого! И в нашей беседе, а должна она быть именно «доверительной», часто сердечной, более пятидесяти процентов времени уходит на обсуждение всего «этого» – глубоко личного, от чего блещат/не блещат его/ее глаза, блуждает ли на его/ее лице улыбка или, наоборот, потеряна сейчас эта на вес золота способность улыбнуться и желание продолжать/не продолжать эту адскую по затратам, физическим и нервным, не только работу, но и жизнь.

И в беседе с каждым очень многое зависит от твоего умения и сиюминутной готовности сопереживать с ним все его радости и беды, отдавать ему в минуту близости с ним все тепло своей души, чтобы, получая от тебя это тепло, чувствуя его, он успокоился, пришел в себя, снова поверил в то, в чем вдруг засомневался, и в итоге снова захотел продолжать жить и бороться.

...И вот приходишь ты в свой одинокий номер, возвращаешься в свою жизнь, к самому себе, и такое чувство у тебя, что нет



в твоей душе сейчас ничего, что поддержит тебя самого в твоей борьбе и с твоей жизнью, и с самим собой. Нет сил. И делай, что хочешь, но уже к утру они у тебя должны быть, ведь им – твоим людям – ты нужен сильным!

*Где взять силы, чтобы всегда быть сильным? Где взять силы, чтобы всегда выглядеть сильным?* Как, где, от кого пополнять психологу свои духовные запасы, а они, как и у любого человека, безграничны? И у психолога они безграничны, но тем не менее очень хотелось бы включить в понятие «*талант психолога*» такую его составляющую, как «*неиссякаемые запасы душевных сил, человеческого тепла*», причем независимо от того, что с ним самим в данный период времени происходит (!). Да, следует согласиться, быть именно таким – это *судьба психолога!* И слова: «*Это твоя судьба! Ты создан для этой работы, а значит, терпи!*» – он, настоящий психолог, всегда слышит от Создателя в минуту слабости, когда нет у него сил.

\* \* \*

Услышал диалог и забыть не могу.

– Ты хорошие слова знаешь?

– Ну.

– Ну, назови.

– .....

– Ну, вот видишь. И я не жду.

...Он не ждет. И сколько на этой Земле тех, кто тоже не ждет.

Ребята, снова обращаюсь к своим коллегам, давайте заниматься настоящим делом. Их тысячи, если не миллионы, кто уже не ждет ни от кого доброго слова. В кабинеты к нам они не пойдут. И потому выходите на улицы и сами идите к ним. Не ошибетесь – у них все написано на лице. Смело подходите, вступайте в разговор – это не сложно. Пройдитесь рядом с человеком, спросите его о жизни, о близких, предложите ему дружбу, скажите, что были рады познакомиться и договоритесь о следующей встрече. Поверьте, и вам это тоже нужно!

«Если хочешь иметь друга – будь им!» – такой лозунг в числе многих других дарю я своим ученикам. Он касается вышесказанного. И поверьте, я проверил это многократно: если вы будете это делать с желанием, от сердца, не только прибавится в вашей жизни друзей, но и все дела ваши пойдут в гору, вы все чаще будете побеждать. Проверено – повторяю вам!

Дневники! Они очень много дают мне как психологу. Читаю их и понимаю моих спортсменов много лучше, чем в процессе наших устных бесед. Рука сообщает бумаге о чувствах, пережитых ее хозяином/хозяйкой, а языком говорить о том, что пережил, как-то не очень принято даже психологу. Читаю дневник моей теннисистки Галочки, и чувство вины вновь оживает во мне. Ей так трудно одной там, далеко от дома, а живет она с мамой и бабушкой, и нет у нее средств, чтобы возить с собой психолога. И вот я читаю и думаю: что же мне делать? Не вижу выхода. Надо быть с ней рядом, но как это осуществить?

«Я рассыпалась просто на глазах и до конца матча так и не смогла больше найти свою игру. Мысли все время возвращались к упущенным возможностям. А в таком состоянии о победе можно забыть... Может, это произошло еще из-за того, что этот матч был за выход в полуфинал, до которого я не доходила уже больше года, а здесь оставалось совсем немного. И еще: я знала, что из турнира вылетели почти все основные игроки. Поэтому все чаще стала появляться предательская мысль о победе. Но закончилось все печально. А виновата полностью я. Даже не могу сказать, что мне не повезло. После игры мне было стыдно, стыдно, что так безвольно отдала матч. А ведь в начале так здорово играла! После таких матчей очень тяжело оставаться одной... Я совсем перестала спать. Встаю разбитая. Я все делаю плохо. Я одна, и мне очень тяжело. Настроение на нуле. И не могу найти силы, чтобы сопротивляться».

Сиюю сейчас в два часа ночи над ее дневником. Слезы в глазах, но чем я могу помочь? Сейчас соберусь, конечно, и напишу ей ответ, и будет в нем много нежных и ласковых слов. Она заслужила их, хотя пока не побеждает.

Вчера в конце нашего разговора включил шутку, сказал, прощаясь:

– Я люблю вас безответной любовью!

В ответ она закричала:

– Неправда!

И мы долго смеялись. Всегда надо разговор закончить на шутливой, на оптимистической ноте, даже если у нас сегодня нет побед. Ведь победа не главное в спорте.

Когда-то в молодости главным в спорте я считал победу. Позже, повзрослев, я понял, что важнее победы бой, подготовка к нему, мечта о победе, объединяющая людей, и полная отдача в самом бою. А сейчас, когда седина не только в висках, я понимаю (и очень ценю это свое открытие), что главное ни то и ни другое. Главное – *люди*, с кем ты оказался рядом в этой борьбе, порой не на жизнь, а на смерть. Да, именно люди, ради которых ты готов отдать все: и с каждым годом все более драгоценное время, и все свои знания, накопленные опытом побед и непобед (не люблю произнесенное слово и стараюсь не произносить его лишней раз), и оставшееся еще здоровье, и не потерянную окончательно способность любить!

...Рядом пачка дневников, но впереди целая ночь, и я успею. Как пишут ребята! Прав Лев Николаевич: «Придет время, и вместо романов люди будут читать дневники».

Вчера Паша Коростелев поразил несколькими своими строчками:

– Еще два дня и сбор закончится. Ура!!! Домой!... Вернее, в свою одинокую квартиру, где эхом отзывается каждый вздох.

Вот так, Лев Николаевич, пишет спортсмен, лыжник. Простите, но наберусь нахальства заявить вам, что так вы не напишете. Чтобы так написать, нужно, Лев Николаевич, как Паша, уже больше десяти лет пробегать ежедневно по лесу пятьдесят километров и месяцами не быть дома и тосковать по ним, по любимым.

Дневник Леночки Бовиной. Посмотрите, какими вроде бы простыми словами заканчивает она отчет о прожитом дне. Но как много всего в этих девяти словах:

– Завтра новый день и новые преодоления себя. Я готовлюсь.

– Спасибо, Леночка, за то, что есть ты у меня! Ты на самом деле украшаешь мою жизнь! Спасибо тебе!

Но пишу ей другое:

– Не забывайте – путь к большой победе всегда один – через минное поле. Поэтому ошибки должны быть исключены.

...Думаю о моих любимых, о тех, кого опекаю, и все чаще ловлю себя на том, что мое чувство вины перед ними растет, как снежный ком. Это счастье, что их у меня так много, но все чаще я не успеваю. Леночка позвонила и сообщила, что опять разболелась нога. В конце разговора сказала:

– Рудольф Максимович, вы не пропадите. А то ваши мобильные телефоны в последнее время часто отключены.

Она права. Много времени просиживаю на совещаниях, надо будет освободиться от них. Личный психолог не имеет права пропадать! Спортсмен звонит – значит, появилась потребность в разговоре, а еще и в голосе психолога, в его словах: «Скучаю, верю, люблю, жду!» Психолог всегда должен быть *доступен, на расстоянии протянутой руки, телефонного звонка! Он всегда должен быть в «зоне», в «фокусе»!*

Только одного человека опекаю нынче в шахматах. Некогда процветающий вид спорта сегодня мало кого интересует, и мой шахматист перед поездкой на турнир с трудом находит деньги на проезд даже для себя, не мечтая о приглашении с собой своего психолога. Его строки в дневнике еще более утяжелили тот самый снежный ком под названием «мое чувство вины». Вот они:

– Проиграл решающую партию! Вышел на улицу – жить не хочется. Подумал: как жаль – нет со мной Рудольфа Максимовича – некому меня успокоить. Нашел одного мужика, «дернули» с ним.

А на Олимпиаде в Турине, где я опекал наших конькобежцев, Варя Барышева после финиша со слезами на глазах упрекала меня:

– Рудольф Максимович! Почему вас не было в зале?

– Как не было, Варенька?

Но она еще громче повторяла:

– Вас не было! Я искала вас глазами! Вас не было там, где обычно вы сидите! Не было!

Да, меня не было. Но Жене Лаленкову предстояла жестокая дуэль с самим Чадом Хедриком, и я не мог отказать ему быть с ним рядом в разминке. И незаметно покинул зал, надеясь, что никто этого не увидит. И оказался недоступен для Вари, был не в зоне, не в фокусе.

Что же мне делать? И Наташенька Белоусова, а нашей профессиональной дружбе уже больше десяти лет, перестала вести дневник. Сказала: «Ну, вы же уехали жить в Москву». Ведь дневник человек ведет не только для себя, но и для того, кто напишет ему ответное слово, как написал прекрасный поэт Глеб Горбовский: «Напишите мне письмо, мне ваш почерк нужен». Никогда не пишу ответ на компьютере, только своей рукой!

Да, кто отсутствует, тот всегда неправ. Что-то слишком часто в последнее время я оказываюсь неправ! Слишком часто!

Что мне делать сегодня? Не могу отказать никому, кто обратился за помощью. А работать нужно только с полной отдачей. Иначе не будет результата, и спортсмен больше тебе не позволит. Только не это!

\* \* \*

*Обмануть себя – великое умение!* Внушить себе, что все у тебя накануне завтрашнего боя хорошо, что ты готов, прекрасно мобилизован и ничего у тебя не болит и не тоскуешь ты ни по кому – ни по детям, ни по любимой женщине – поверьте мне – человеку с большим опытом жизни и работы в спорте – не просто великое, а величайшее умение!

Ни разу за много-много лет ни от одного большого спортсмена не слышал я перед стартом таких слов:

– У меня все отлично! Я готов! Ноу прóблем!

Нет такого спортсмена, у которого ничего не болит, а чаще болит все. Нет такого взрослого спортсмена, кто бы не был смертельно уставшим от всего: поездов и самолетов, от смертельных нагрузок, от напряжения самой жизни в мире ожесточенной конкуренции, от несправедливости и обид.

– Ты готов? – всегда в последней беседе перед завтрашним стартом задаю я этот вопрос своему спортсмену и смотрю ему прямо в глаза. И никогда не получаю утвердительного ответа, способного успокоить меня. Никогда! Он/она всегда задумывается, что-то взвешивает в своих раздумьях, что-то вспоминает. И лишь затем не говорит «да», а объясняет мне, своему личному психологу, что сейчас, сегодня, за столько-то часов до старта, иногда жизненно значимого, с ним/с ней происходит, что «не так» в его/ее состоянии, в чем он/она сомневается, чего опасается, какого «нефарта».

И моя задача как психолога *убедить* спортсмена/спортсменку том, что все нормально, что так и должно быть, что у всех, и у соперников в том числе, все то же самое, те же проблемы, те же сомнения в себе и в удаче. Это большой спорт, иначе и быть не может!

Вот что необходимо: *помочь человеку убедить в этом себя*, то есть победить свои сомнения, ненужные мысли и столь же не-

нужные воспоминания, победить себя! «Победишь себя – победишь всех!» – этот лозунг знает наизусть каждый мой спортсмен.

Один из лучших футболистов мира Тьерри Анри после проигранного финала произнес: «Жизнь продолжается. Осталось только убедить в этом самих себя». А Юлия Арустамова после последней тренировки перед чемпионатом мира сказала мне:

– Теперь осталось наврать себе, что все у тебя нормально.

А это и приходится делать спортсмену почти всегда: врать себе, что все у него нормально. И сегодня, и завтра, и потом – после спорта у него все будет нормально. Не надо только думать об этом. И чем старше он, тем больше усилий требуется от него для решения этой важнейшей и труднейшей задачи. Чем старше, тем труднее обмануть себя, победить себя.

Но эта ложь не грех, это и есть *ложь во спасение!* Выхода другого у спортсмена нет. Иначе не спастись.

И особенно трудно делать это с самим собой, если ты один. Мало шансов без больших затрат победить себя, и победа эта всегда требует всей твоей воли, мужества и других твоих лучших качеств. Невидимая борьба и невидимая, без аплодисментов победа. Я, в силу своих профессиональных обязанностей подпущенный к спортсмену совсем близко, на расстояние взгляда, вижу все это: пугающую бледность его лица, напряжение и даже страх в глазах, тяжелые вздохи, молчание. Вижу, но сам не имею права показать и свое волнение, и свой страх, и все остальное, что переживаю, но только внутренне. Только! А внешне я абсолютно уверен в себе, а значит, и в нем, и в успехе нашего (!) сегодняшнего сражения! Убедить его сейчас, за какие-то минуты до вызова к месту боя – в этом и состоит моя помощь, и лично у меня здесь никаких сомнений нет и быть не может!

...Так что же, вся моя работа – это обман? Психолог обманул сам себя и помог обмануться своему спортсмену? А может быть, так и есть на самом деле? Но это честный обман, замешанный на большом мужестве!

...А в жизни? Почему, куда ни посмотри, так много грустных людей, вероятно, проигравших этот не видимый никому бой самим себе? Они что – не хотят или не могут обмануть себя, хотя бы ради того, чтобы не выглядеть проигравшими?

А может быть, им не к кому обратиться за помощью? Как возмущался человек, выпущенный на свободу, заявив: «Почему в лагере психолог есть, а на воле нет?»

А может быть, дело совсем в другом. Не научиться ли нам (всем!) по-настоящему дружить? И не надо будет тогда искать психолога, который поможет обмануть себя. И обманывать себя в этом случае не будет нужды. И грустных людей на улицах наших городов будет много меньше, а в недалеком будущем не будет совсем (почему бы не пометать?).

А может быть, просто упущено время, и учить побеждать себя, когда человеку трудно, надо было давно, как можно раньше, когда жизнь только начинала проверять его на прочность, на способность выжить во что бы то ни стало? А может быть, учить этому человека надо еще в раннем детстве, когда для ребенка все всерьез, и он тратит порой на преодоление своих всегда недетских переживаний огромные запасы эмоций, нервов, здоровья в целом, а они очень и очень пригодились бы ему в его будущих взрослых боях.

...Да, мужество и в этом – не выглядеть, что бы с тобой ни было в твоём прошлом, проигравшим! Вспоминаю своих спортсменов, их незабываемые подвиги, высшие проявления воли и других лучших человеческих качеств и заявляю: *«Жизнь это подвиг! А еще точнее – смертельный номер! И подвиг, если этот номер удался и ты уцелел!»*

Все чаще в последнее время подхожу на улице к незнакомым людям и с доброй улыбкой спрашиваю: «Почему загрустили? Вот увидите – все будет хорошо!» И почти всегда вижу благодарный взгляд в ответ.

*И хочу спросить нас всех: помогать друг другу будем?*

Как говорил Иосиф Бродский:

– У нас один выход: или полюбить друг друга или умереть всем вместе.

\* \* \*

Любимые спортсмены продолжают учить меня. «Как ты мог заболеть сейчас, накануне чемпионата Европы?», – включив в свой голос жесткость, спросил я Лешу Бондаренко, гимнаста, заслуженного мастера спорта, одного из моих настоящих друзей в спорте, да и в жизни тоже. Неудача в Афинах еще больше сблизила нас, и я дал себе слово в следующем олимпийском цикле сделать для него все, что от меня зависит. И было очень

важно в первом же соревновании нового цикла показать всем, что Алексей Бондаренко по-прежнему в строю, и, более того, готов бороться за самое высокое место.

И эта болезнь за несколько дней до отъезда на чемпионат Европы! Я приехал на его тренировку, а после нее мы планировали вместе пообедать в его квартире, он давно хотел показать мне ее.

И вот все срывалось – и важнейшая тренировка, и наша настроенность на сегодняшнюю встречу, и, самое неприятное, вера в успех, мечта о победе на чемпионате Европы, на Олимпийских играх. А мечта о победе, я не раз уже писал об этом, как ничто другое объединяет двух людей – психолога и спортсмена, тренера и спортсмена, да и всех других, кто объединился в этой жизни ради своего будущего.

Всегда тяжело переживаю все, что мешает нам – спортсмену и мне – в нашей работе. И среди всевозможных помех особое место занимает болезнь. Она требует времени – вот в чем дело – на устранение ее последствий. Это в лучшем случае два-три дня, а чаще – не менее недели. И всегда наносит сильнейший удар по уверенности спортсмена в его готовности к старту. Уверенность в себе как в личности поднять несложно, например одной-двумя мастерски проведенными беседами со спортсменом. А вот уверенность в готовности (а это совсем другой вид уверенности!) поднять неизмеримо сложнее, ведь против всех твоих аргументов со знаком плюс, например напоминание спортсмену о его былых подвигах и тому подобное, непоколебимо (его не забыть и не преуменьшить) возвышается всего один – болезнь, отнявшая немало сил, и, что абсолютно невозможным, время, те несостоявшиеся тренировки, в процессе которых были бы решены задачи шлифовки технических элементов, прокаты программ на всех снарядах, а их в мужской гимнастике целых шесть (!). И нужна уверенность, условно помноженная на шесть. А где ее теперь взять?

И я не выдержал, увидев Лешу простуженным, и включил тогда в свой голос жесткость, о чем сегодня безумно жалею. Страдание увидел я в его глазах, и его ответ, помню, потряс меня тогда:

– Я вам письменно отвечу, – сказал он в ответ на мои слова: «Ты-то как мог заболеть?...»



Иногда ищешь себе оправдания и изредка находишь их. Среди тех, кого опекаю я сегодня, есть немало совсем молодых и неопытных и в спорте, и в жизни, и их ошибки прощаешь хотя бы потому, что времени у них в запасе так много, что все мы успеем. Но у Леши, как и у всех тех, с кем мы готовимся к «последней» Олимпиаде – все есть, кроме времени. Каждый день на вес золота – постоянно напоминаю я своему другу, хотя знает он это не хуже меня, но, как показывает жизнь, напоминать надо.

...Мы попрощались, и вот уже два месяца не дает мне покоя это воспоминание. Почему так болезненно он среагировал на строгость, непривычную для него, в моем голосе. Он же знает – оправдывался я перед собой – что я люблю его. И случившееся не уменьшило мою любовь ни в коем случае!

Дело не в сказанном, не в словах, а – в голосе! Не *что* я сказал, а *как!* В специальных исследованиях установлено, что голос является основным условием развития диалога, а отнюдь не сюжет и не содержание. Опять же – не *о чем* говорили два человека, а *как* (!), в идеале уважительно, тепло, может быть, даже с любовью!

Вот почему свой дневник Леша призвал на помощь, когда сказал: «Я вам письменно отвечу». Написанное может не только заменить произнесенное вслух, но и вызвать совсем иную реакцию, ослабить негатив, а может и совсем избежать его. И я мог не говорить этих болезненных слов, а написать в Лешином дневнике, например, такие слова: «Как же ты мог, Лешенька, так подвести и себя и меня!»

И все было бы иначе. Не было бы, пусть секундного, страдания в его глазах и в душе. И ничуть не хуже он бы понял своего психолога. И вместо того, чтобы расстаться на целую неделю, вы бы вместе (а обед у Леши для своего психолога был специально приготовлен) дружно пообедали, и ты бы полечил его простуду, и болел бы он в этом случае не неделю, а два-три дня. И на чемпионате Европы все было бы иначе, намного лучше.

Какие, оказывается, серьезные последствия может иметь всего одна ошибка, слово, произнесенное не тем тоном, голосом, в котором человек всегда находил ранее только одно: твое человеческое тепло, доброту, нежность, сострадание и ничего (!) негативного!

Надо всем нам понять и зазубрить навсегда: для любого негатива (если он вообще нужен?!), осуждения, критики, есть перо и бумага. И если ты не придумал ничего другого, то изложи этим пером на бумаге свое отношение к любимому человеку, на этот раз далеко не восторженное. Пиши, если не можешь обойтись, если жить не можешь без критики и осуждения! Но помни – позже, через месяцы и годы ты пожалеешь об этом! Верь мне на слово! Никогда не простишь себе и жалеть будешь ужасно.

Сколько бы неверных, в том числе жизненно важных решений избежал бы я в своей жизни и в работе психолога, насколько эффективнее помогал бы я людям, верящим мне и в меня! Насколько бы счастливее был я сам и все те, с кем свела меня судьба! Как я сожалею обо всех своих ошибках и недоработках сегодня, когда ничего уже, к великому сожалению, не исправить и не вернуть. Какова же она – цена познания? В моем случае это сорок лет жестокого опыта, когда я отвечал за каждое свое слово, за каждый совет, за оценку происходящего с опекаемым мною человеком, за все, что происходит и произойдет с ним. А это всегда сверхответственность! И к этой работе надо быть всесторонне готовым. Надо учить будущего психолога (а может быть, и любого человека!) каждому шагу навстречу тому, кому хочешь помочь, каждому слову и даже молчанию, если оно дороже иных слов. Часто в процессе своей работы и учась у самого себя, я произносил одну и ту же фразу: «Знал бы я это раньше...»

*Да, вот он, выстраданный ответ на напрашивающиеся вопросы: Нет учителей! Никто не учит нас, как жить! Как любить человека? Как не делать ошибок? Ведь они, эти ошибки, все губят – и твое дело, и твою любовь, и всю твою жизнь!*

Слова драматурга Эдварда Олби сейчас всегда перед моими глазами: «Жизнь – это любовь и ошибки». Ошибки, убивающие любовь и делающие в итоге жизнь ничего не стоящей, не нужной.

– Знал бы я это раньше..., – эти слова теперь преследуют меня. Да, знал бы я это – сколько бы ошибок не совершил в отношении своих детей, самого дорогого, что есть у меня в жизни. Конечно, нельзя тем же голосом, произносившим ранее только ласковые слова, произносить слова другие и другим тоном. А если это все-таки необходимо (в чем не уверен) и в семье вдруг созрела ситуация, требующая осуждения и, быть может,

осуждения поведения или отдельного поступка сына или дочери, то нельзя делать это в родном доме, в родной крепости, а надо в этом случае всей семьей выйти на прогулку и там все происшедшее обсудить. И, может быть, даже высказать претензии друг к другу. А затем вернуться домой, в свою крепость, где снова слышны родные голоса и нет в них ни жесткости, ни строгости, а снова есть только любовь и еще психологическая поддержка. А она, утверждаю как психолог, нужна и даже необходима абсолютно всем! Жизнь-то, оказывается, трудная штука!

\* \* \*

...Перечитал я это свое очередное эссе, вспомнил и много других, помимо Леша, опекаемых мною людей, свою работу с ними, сотни и тысячи доверительных бесед, монологов и диалогов и признался себе: *все-таки это не высший уровень твоей работы!* А есть иное – твой взгляд, глаза, в которых опекаемый человек всегда и безошибочно, как в зеркале, найдет то, что пережил ты – его личный психолог – по его вине. И это увиденное им твое переживание заставит его задуматься и пережить собственное чувство вины много сильнее, чем любые твои слова, будь они высказаны вслух или изображены на листе бумаги.

Давно придумана песня с такими словами: «Мы так близки, нам слов не нужно». *Когда же мы научимся учиться?* Учителей, конечно, нет, но сами-то мы научимся учиться когда-нибудь? А главное – захотим ли?...

\* \* \*

*Из моих записных книжек.* Постоянно перечитываю их и продолжаю изучать себя, находить ошибки, горевать в связи с этим и в очередной раз клясться не повторять их. Перечитываю и то, что вспомнить радостно и чем, не стесняюсь этого, горжусь. Но, главное, изучать свой прошлый опыт исключительно полезно. Надеюсь, не пожалеют о прочитанном и мои коллеги-тренеры. Их я считаю своими коллегами. Я же учился у них. И делаем мы общее дело.

\* \* \*

На Олимпийских играх, заметил за собой, приходится, и достаточно часто, произносить такие слова:

– Слово «состояние» забыть! Что значит «почти не спал сегодня»? Ты что, спать сюда приехал? Это Олимпийские игры! Включаешь волю!

\* \* \*

Есть спортсмены «*по чувству*», а есть спортсмены «*по воспитанию*», то есть «*воспитанные чемпионы*», менее одаренные от природы, но под руководством высококлассных тренеров великолепно оснащенные технически, наученные правильно тренироваться, владеющие в любых ситуациях собой, своими нервами, настроением, всем тем, что вполне, а иногда более чем компенсирует недостаток специальных способностей, таланта.

А значит, нет плохих учеников, а есть плохие учителя! Не сумели они научить и воспитать, и только по этой причине очень многие из нас не смогли реализовать себя в спорте. Думаю, и в других областях человеческой деятельности дело обстоит примерно так же.

\* \* \*

Надо так прожить сегодняшний день, чтобы перейти в завтрашний *таким же (!)*, каким ты был сегодня, не потерявшим ничего из своего лучшего имиджа, из своей личности и организма. Не постаревшим!

\* \* \*

– Рудольф Максимович, я дома! Все хорошо! Спасибо огромное за *все!* Книгу прочитала. Буду осмысливать! Спасибо! От Максима большой привет! Удачного дня! Ваша подопечная Анна Богалий.

19.04.2007

18:33:17

\* \* \*

Рабочее совещание в составе – спортсмен и те, кто с ним работает. Приветствую такую форму работы со спортсменом. Каждый по очереди оценивает ход работы, ее плюсы и минусы, высказывает претензии к спортсмену, если они есть. Затем слово предоставляется спортсмену, и теперь уже он оценивает все: и свое состояние, и свою готовность к предстоящему старту, и отношение к нему всех членов его команды, тренеров, хореографа, психолога.

В заключение обсуждаются оставшиеся до старта дни, нагрузка, питание, лишний вес спортсмена. Вот так все у нас происходит в группе специалистов, работающих с Андреем Грязевым. Но сегодня он был крайне пассивен. Угрюмо выслушал всех, а сам почти ничего не сказал о себе.

И я в своем последнем слове решил спросить его: «А что ты нам скажешь – твоим тренерам? Может быть, мы в чем-то недорабатываем по отношению к тебе? Что бы ты хотел от нас?»

– Любви и желания, – ответил он.

Мы остолбенели. Помню, все молчали, глядя в глаза друг другу. И никто больше не произнес ни одного слова.

...Вечером я позвонил ему. Спросил:

– Мы что, тебя мало любим? Что ты хотел сказать нам этими словами?

– Чтобы не разочаровались, – ответил он.

Спортсмен знает: разочарование – это приговор. Вновь очаровать тот, кто разочаровал, не способен. Когда в том же футболе игрок жалуется мне на тренера, что, мол, тот много кричит на него, я всегда говорю:

– Кричит? Значит, ты нужен! Вот если перестанет кричать, тогда твое дело плохо. А перестанет кричать при одном условии, если разочаруется.

Так что Андрей Грязев знает, что говорит: «Только не разочаруйтесь во мне. Прошу только об этом!»

\* \* \*

– За что вы нас так любите, ведь мы такие мерзавцы, – сказал мне в Турине олимпийский чемпион.

\* \* \*

На моих глазах рушились прекрасные спортивные коллективы. И вот читаю статью историка Виталия Старцева: «Как только создается любой хороший научный коллектив, рано или поздно появляется сила, которая разрушает его изнутри или извне».

Что это значит? Что разрушение неизбежно? И что это за «сила», разрушающая хорошее? Почему она «всепобеждающая»? Что, дьявол побеждает чаще? И мы во всем обречены на поражение? Похоже, что так и есть.

\* \* \*

– Дай поцелую, – сказал я своему спортсмену после его поражения.

– Спасибо, – ответил он.

И опять у меня ком в горле.

\* \* \*

Паша Буре давал интервью, я стоял рядом и слушал.

На вопрос о самом трудном в хоккее он ответил:

– Когда идешь из раздевалки по черной резиновой дорожке на лед и про себя повторяешь как заклинание: когда же это все кончится?

Мы остались вдвоем, и я сказал ему:

– Мы не имеем права так говорить о деле своей жизни. На мой взгляд, это предательство по отношению к профессии.

– А она не предает меня? У меня все болит, и я просыпаюсь от боли по ночам.

– Все равно, это неблагородно. А спортсмен должен быть благородным.

– Я подумаю, – ответил он.

\* \* \*

Еще один великий для меня человек, мой учитель в спортивной медицине Владимир Евгеньевич Киприанович сказал:

– Рудик, мне девяносто три! К весне готовлю для вас материалы.

– Напишем совместную статью! – ответил я.

– Да нет, мне ничего уже не надо.

– Надо!

...Не написали, не успели. Сплошные потери.

\* \* \*

Олимпийский чемпион пловец Джон Набер после победы сборной СССР в эстафете сказал: «Я до старта почувствовал, что Америке не видать победы: у ваших парней были глаза озверевших от голода волков. Классная команда всегда стая».

Как объединить людей и чем – сложнейшие задачи, всегда стоящие перед руководством команды и перед психологом в том числе. Конечно, в идеале людей должны объединять дружба, ин-

теллект, патриотизм и прочее такого же высокого порядка. Но чаще всего «этого» оказывается недостаточно, иногда нет совсем, а люди, те же спортсмены, готовы драться за победу любой ценой. И наличие *психологии банды (стаи)* становится неизбежным. Все решает наличие «материала», объединяющего, «склеивающего» людей: или тот же интеллект (была такая непобедимая команда интеллектуалов в нашем фехтовании: Марк Мидлер, Виктор Жданович, Герман Свешников и Юрий Сисикин), или жажда славы, наживы, насилия, и тогда в отдельные моменты люди «звереют», и растворяется в этом материале и чувство гуманности, иногда и совести, и самосохранения.

«*Психологический закон растворения*» – можно сформулировать и такой. Новое слово в теории? Вполне может быть. Никак не выходит сесть за подведение итогов. Мне это не нужно, а нужно ли современной науке психологии – сомневаюсь. У меня ощущение, что мы на разных дорогах, и они никогда не пересекутся.

Мой ректор сказал мне на днях: «Вы все мемуары пишете. Вы учебник напишите». И все эти дни я ношу в себе чувство вины, я не шучу – вины перед психологией. Конечно, долг перед ней остается: работаю с кем хочу, пишу о чем и о ком хочу. Не стыдно мне перед одним человеком – Авксентием Цезаревичем Пуни, создателем психологии спорта в нашей стране, пережившего гонения на психологию и собственноручно возрождавшего ее. Он абсолютно верил в молодую психологию спорта и верил в меня, и эта вера, только сейчас я понял это, укрепляла нашу веру в самих себя и в наше будущее – тогда начинающих практических психологов, объединяла нас всех в настоящий коллектив, в «стаю», а мы и были «стаей» на конференциях и симпозиумах, где соревновались в качестве своих докладов, побеждали других – «не наших», и делали все это с дружбой, с азартом, улыбкой. У нас была блестящая кафедра! А главное, мы все успешно, годами (!) работали в сборных командах: я – с боксерами (до ухода в шахматы), Юрий Киселев – в борьбе, Геннадий Горбунов – в плавании, Юрий Ханин и Евгений Сурков – в волейболе. И каждое возвращение из команды воспринималось другими как радостное событие – было что услышать и обсудить! Это были лучшие профессиональные годы в моей жизни, и все это благодаря Вам, Авксентий Цезаревич! Мы все, тогда самоуверенные аспиранты, стоим сегодня перед Вами на коленях. Не успели мы

сказать Вам всех тех слов, которых Вы заслуживаете. Простите нас за это. Извинениями прошлое не исправить – мы знаем это, но все равно, просим услышать нас и простить.

...Выжженное поле психологической науки – таким я вижу и ощущаю его сегодня, после сорокалетнего пребывания на его территории. Стою на этом пепелище и думаю, ищу объяснение происшедшему. Снова: «Кто виноват?» И как найти ответ на этот вечный вопрос?!

Конечно, прав философ доктор Виктор Александрович Светлов, когда для доказательства положения, что психология – это не наука, приводит факт существования в психологии более пятидесяти определений «личности». Факт, бесспорно, заслуживающий признания, но есть вещи более весомые. Становление самой науки психологии происходило, скажем так, от теории к практике, первые учебники и монографии были написаны за письменным столом, были сочинены, придуманы – пусть талантливыми людьми – но придуманы (!?). А теория и практика должны быть едины. А еще вернее: сначала практика, а затем теория (!). Как и было у Фрейда: он лечил, исследовал своих пациентов, а уже затем писал свои монографии.

И еще, крайне практически важное, – психолог должен быть *един со своей наукой (!)*. В это положение я вкладываю следующий смысл: чтобы пациент, да и любой человек, посмотрел на него и сразу понял: *это психолог, и я хочу с ним познакомиться, надеюсь и даже верю – он мне поможет!* Это и есть требования к психологу его науки психологии! «Стань таким, как я хочу!» И будь таким! Другого не дано!

Свой авторский курс я читаю в Университете управления в Выхино. Курс я назвал: «Менеджер как практический психолог», хотя с полным правом мог бы назвать его: «Человек как практический психолог», поскольку практическим психологом должен быть каждый из нас: и тренер, и сам спортсмен, и руководители спорта, а также мужья и жены, продавцы и официанты и все, все, все, и наши дети в том числе.

Из всех моих лекций наибольшим вниманием слушателей пользуется лекция под названием: «Мастерство устного и письменного диалога», где я зачитываю наиболее удачные, наиболее оправдавшие себя в моей практике фразы, проникающие по кратчайшей прямой в сердце опекаемого человека. Коллекцио-



нирую я их все последние тридцать восемь лет – вместе с лозунгами и девизами таковых набралось уже около двух тысяч.

Например, перед нашей самой первой беседой со спортсменом я смотрю ему в глаза и говорю:

– Я вижу, Вы к своей судьбе относитесь серьезно.

И человек мгновенно становится другим – сконцентрированным и серьезным. Он – весь внимание, и я начинаю опрос.

А как тщательно должны быть взвешены отдельные слова и фразы, произносимые нами в экстремальных условиях, когда одно неудачное слово способно разрушить состояние спортсмена. Поэтому твоя – психолога – готовность к бою это не только твой отвечающий всем требованиям спортсмена имидж, но и твоя готовность произнести самое нужное слово. «Говори, если твое слово лучше твоего молчания», – услышал я в Германии от президента своего клуба. И, помню, сразу записал эти слова. Всегда у всех учился.

– У тебя все получится, потому что я тебя знаю! – говорит Аль Пачино потерявшему уверенность спортсмену.

– Ты сегодня отдал все, я этого никогда не забуду!

– Когда тебе плохо, улыбнись и скажи что-нибудь, например: «Мелочи меня не волнуют».

– Я тоже вырос без отца. Так что, если тебе захочется поговорить о чем-нибудь таком, я рядом.

– Покажи, что у тебя есть гордость!

...И когда время лекции истекает, я всегда слышу: «Еще! Еще!...»

Теперь вы, как говорят в Одессе, будете смеяться, ибо эти две тысячи прекрасных, попадающих прямо в сердце человека слов и словосочетаний я нашел (почти все) в американских фильмах, в любимых книгах, что-то придумал сам. Но ни одного так нужного мне в моей работе выражения я не обнаружил в психологической литературе. Вот это, очень уважаемый мною доктор философии Светлов, много серьезнее, чем пятьдесят (или сколько там?) определений личности. Ведь предназначение науки психологии прежде всего в том, чтобы научить человека говорить то, что нужно другим людям, а не то, что взбредет в его не всегда умную и трезвую голову. А одно слово, специально повторяюсь я, способно разрушить все, что угодно, и в том числе любовь.

Считаю, что теория психологической науки должна быть написана кровью таких людей, как я. Раньше я считал это выражение нескромным. Сегодня я так не считаю.

\* \* \*

Наконец знаю – уже с самого утра, с секунды, когда открываю глаза, надо вспомнить тех, к кому иду сегодня, мысленно улыбнуться им и помолиться за них и за все то, что будет у нас с ними сегодня: моя лекция, их тренировка, дружеская и не всегда простая беседа.

Наконец знаю – *каким ты идешь к людям*, так и сложатся твои отношения с ними сегодня! И не только и не столько потому, что они почувствуют тебя, твое состояние и настроение, твое отношение к ним. А в основном потому, что там, «*наверху*», принимается решение о твоей победе или поражении, о том, что ты заслужил сегодня. *Там видят, с чем ты идешь!*

\* \* \*

Актер Лев Дуров сказал в интервью:

– Нет тяжелее профессии, чем профессия актера. После успеха чаще не радость, а опустошение. Как будто родишь и отняли. Но еще хуже провал. А тебе говорят: «Ничего, все нормально». Смерть!

Уважаемый Лев Константинович! Хотите, назову профессию, по сравнению с которой Ваша актерская выглядит детским садом. Это, Вы уже догадались, я о профессии действующего спортсмена. Но речь не о тех, кого показывает с утра до вечера телевидение, а об основной массе. Они тоже после победы чаще опустошены, чем довольны собой. В специально проведенном мною исследовании было установлено, что в семидесяти из ста собственных побед спортсменов недоволен собой и нуждается в оптимизации своего состояния, чего практически никто не делает: не умеет, не хочет, не понимает, что переживает спортсмен.

Ну, а в случае поражения, провала, спортсмен чаще всего переживает целую гамму таких чувств, как позор, собственную ненужность и команде, и спорту в целом, любимым людям, себе.

Но если бы в спорте, как в вашей профессии, все зависело бы от спортсмена и винить в поражении он мог бы только себя,

все было бы много проще. В том-то и дело, что у нас в спорте еще и засуживают. Хотите, назову виды спорта, где от судей зависит слишком многое. Это прежде всего, конечно, футбол, где результаты даже некоторых финальных матчей чемпионата мира решались не на футбольном поле. А судьи уходили после таких матчей из футбола навсегда. Вспомним хотя бы финал чемпионата мира-78 Аргентина – Голландия в Буэнос-Айресе, где судья уничтожил голландцев.

А все виды гимнастики, все виды борьбы, бокс, фигурное катание и некоторые другие. Никогда не забуду слезы Светланы Хоркиной на одной Олимпиаде из-за «коня», оказавшегося ниже «ростом», а на другой – из-за не вовремя зажегшейся лампочки при упражнении на брусьях. Две реальные медали были украдены у Светы. В Афинах я был рядом с ней и видел, чего стоило ей успокоиться после этого удара судьбы – я не преувеличиваю.

А в Солт-Лейк-Сити с утра в день короткой программы ко мне подошла Тарасова и сказала: «Трое судей из восьми куплены». Они и поставили Алексею Ягудину за его гениальное катание всего 5,7, оставив для Плющенко, если бы он не упал, возможность опередить Лешу. Но он упал.

Согласен с Юрием Павловичем Семиным, с его словами: «Всех людей я делю на две категории: люди и судьи по футболу». Он имеет в виду только свой вид спорта, но я работал и в других, и знаю – почти невозможно успокоить отдельного спортсмена – иногда до утра – после того, как его засудили. И как трудно ему после такого унижения и оскорбления завтра снова прийти в тренировочный зал.

Так что, уважаемый Лев Константинович, у нас в спорте все много сложнее. Не случайно не можете вы – деятели культуры – создать ни одного стоящего фильма о большом спорте. А знаете почему? Потому что сыграть то, что переживает спортсмен, невозможно! Не удастся ни одному великому актеру! Верьте мне на слово – я насмотрелся на многое в раздевалках, куда спортсмен возвращается после боя и куда вход посторонним категорически запрещен.

И еще – у нас есть виды спорта, как, например, красивый фристайл, где каждый прыжок может для спортсмена оказаться в его жизни последним.

У нас только в футболе прямо на поле за последние четыре года погибли два десятка замечательных молодых ребят. А что происходит в боксе, в боях без правил, лучше не говорить.

Так что, уважаемый актер, все в вашей профессии нормально. И со словом «смерть» осторожнее – мой Вам совет.

\* \* \*

*Болезни души* – все то, что зовет к победе, а это прежде всего гордыня, стремление к славе, власти, наживе. И все это, к моему великому сожалению, самым прямым образом относится к моему любимому спорту, ...теперь любимому и нелюбимому.

\* \* \*

Как тяжело и привычно слышать от своего опекаемого: «Меня сплывили, Рудольф Максимович».

Опять услышал я сегодня эти слова и не знаю, как жить дальше в этом спорте. Кончаются силы. Желание закончилось раньше.

\* \* \*

Это было в Майами на легкоатлетическом стадионе местного университета. Выносливость у Алекса была не самым сильным местом, и я гонял его по кругу как собаку.

И увидел ее! Майя – одна из лучших спортсменок Союза! Я знал, что она уехала в Америку и уже не мечтал когда-нибудь увидеть ее.

...Подбежали режиссер и оператор – на стадионе снимался какой-то фильм.

– А можете еще раз так же обняться? – умоляли они.

– Но пусть муж отвернется, – сказала она.

– Майечка, но почему такая печальная?

– Не могу привыкнуть здесь.

– Как муж?

– Терпит меня.

Пора было прощаться.

– Ты такая же супер!

Она грустно улыбнулась, и последнее, что я услышал от нее:

– Вы сейчас мне нужны даже больше, чем тогда.

Было это десять лет назад. Больше мы не виделись.

Майечка, улыбнись! Слезы ты же все выплакала – помнишь эти свои слова. Я по-прежнему с тобой, и мы вместе! Я скучаю по тебе, по нашей совместной работе, по нашей дружбе.

Что за жизнь у нас?...

\* \* \*

Давид Бурлюк не считал себя психологом, но лучше всех нас сумел отразить словом предстартовое состояние, причем эталонное:

«Я взбудоражен, я взволнован,  
Во мне звучат разливы нив,  
*Я вдохновеньем коронован...*»

Спасибо поэту – он очень помогает мне. Доброй сотне тех, кого опекаю, читал я эти строки, всегда повторяя:

– Не ненавистью коронован, не злобой, а вдохновением! Запомните это навсегда и детям своим как можно раньше внушите это! Это спасет их, верьте мне на слово!

\* \* \*

Одиночество женщины – взрослой спортсменки, когда она далеко от дома и даже просто заснуть для нее – проблема. Такую, как эта эсэмэска, могу получить от любой из тех, кого опекаю:

– Больше не могу одна. Я в состоянии прострации какой-то, когда остаюсь наедине с самой собой. Но надо все пережить, потому что есть цель. Только бы заснуть сразу, потому что рядом – никого.

Одинокая постель взрослого спортсмена – огромнейшая проблема.

\* \* \*

Читаю о подготовке разведчиков: «Отвечать на заданный вопрос необходимо мгновенно, желательно тогда, когда вопрос еще не окончен. Потому что главное не ответ, а душевный порыв».

И меня очень интересует *душевный порыв* моих спортсменов, больше, чем правда. И в череде моих вопросов, а их я задаю мгновенно и требую такого же мгновенного ответа, есть и такой:

– Любишь сейчас кого-нибудь?

И всегда, поверьте – в ста процентах случаев – ответ один:

– Нет!

Почему? Ведь многие имеют жен, любимых девушек, женщин, и, правда, любят их. Но душевный порыв иной. Почему?

\* \* \*

«В спорте жалости быть не может. Иначе ничего не получится. Я ее пожалею, но потом», – сказал Алексей Тихонов – один из лучших фигуристов мира.

\* \* \*

Решил отказаться от работы с Андреем Грязевым – не было тепла в отношении к нему, не было жалости, а я способен любить в основном через жалость. А жалость – прекрасное слово, прекрасное человеческое чувство, – считаю я.

...И вдруг звонок: «Рудольф Максимович, это Андрей Грязев. Я бы очень хотел увидеться с Вами».

И сразу (!) жалость проснулась. Он же с одиннадцати лет далеко от родной семьи, совершенно один. «Тебе же это знакомо как никому», – сказал я себе. И ответил:

– Буду в понедельник! – и поднялось настроение. И вся моя жизнь показалась мне чудесной.

Еще вспомнил позавчерашний звонок Насти Пивоваровой – чемпионки Европы, ее слова:

– А мне можно к Вам записаться?

И мы рассмеялись. И, как и в случае с Андрюшей, не смог сказать приготовленное:

– Занят, все расписано, нет ни минуты.

\* \* \*

Сегодня ко мне подошел известный тренер по волейболу и спросил: «Как избавиться от диктаторства?»

– А почему Вы задумались об этом только сегодня, хотя тренируете уже лет двадцать? – спросил я в ответ.

– Они стали другими, независимыми, не знаю за что, но стали больше уважать себя. И диктаторство уже не проходит, – так ответил он мне.

А я вспомнил мою подопечную Настю Пивоварову, сказавшую мне на днях:

– Решила работать теперь со спарринг-партнерами. Надоело зависеть от тренеров.

Проблема тренера в том, что он, как и все мы (!), приносит к «общему столу» не только свое профмастерство и все прочее «хорошее» в его личности, но и все «плохое» – тот же диктаторский стиль в работе с людьми, конфликтность характера, уже накопившуюся усталость, проблемы своей личной жизни, сверхамбиции. И спортсмену порой лучше оставаться одному, без переживания тренерских проблем, что уже сделал Роджер Федерер и делают сегодня многие-многие другие. Проблема тренера становится все более актуальной.

Время на дворе наступает такое, что все мы, если хотим «быть в обойме», то есть нужными и, более того, успешными, должны как рентгеном просветить себя, свою личность и увидеть в себе все то, что никак нельзя приносить к «общему столу». И, если не убрать «это» (диктаторство, гордыню и тому подобное) сразу, то хотя бы замаскировать на время, а потом продолжать внутреннюю работу над собой до окончательной победы. Другого сегодня не дано!

\* \* \*

Проверяю дневники, вижу любимые лица, и появляется чувство тревоги. Ничего мы не знаем о них, знаем только о том, что связывает их со спортом, а это две тренировки в день, то есть пять-шесть часов из двадцати четырех. А остальные девятнадцать?

Пишет олимпийская чемпионка:

– Как странно, иногда возникает желание изложить свои мысли на бумагу – этому безмолвному и все терпящему другу. Написать о том, что тревожит и отчего сердце рвет на куски!

Вот о чем мы должны думать в первую очередь – о том, что их сердца рвет на куски, а не о том, какая у них сила и выносливость, и что надо изменить в системе тренировки, и какую надо использовать фармакологию.

И еще из ее дневника:

– Слушай себя! Уйди в себя! Рядом нет никого! Ты со всем справишься! Работать! Вперед! Я смогу! А как станет тяжело – открою эту тетрадь и поделюсь переживаниями с моим психологом.

Прочтя эти строки, моя жена сказала: «Как ты еще с ума не сошел?»

\* \* \*

Раздался звонок. Боже мой, Виталий Афанасьевич Петров – тренер Сережи Бубки, с кем мы вместе и работали, и дружили! Сейчас живет в Италии, и мы не виделись уже много лет. Какой это был сердечный разговор! И прощаясь, он сказал: «Я даже прослезился».

Спасут человека только люди! Приобретайте их и ничего не жалеете для них, будьте ради вашей дружбы готовы на все! Очень советую! Потому что если их не будет, для каждого из нас будет пустыня.

– Вокруг меня была пустыня, – так ответил мне Виктор Корчной на вопрос: «Почему Вы уехали навсегда?»

Только что отмечали юбилей актера Вячеслава Тихонова, и он сказал:

– Никакого праздника не будет, потому что все ушли.

– Не за кого держаться, – сказала перед уходом из жизни Марина Цветаева.

– Было бы за что ухватиться, я бы выкарабкался, – сказал ушедший из жизни в двадцать семь лет великий баскетболист Александр Белов.

Я спросил его тренера Владимира Петровича Кондрашина:

– А если бы Саша был жив?

– Я бы лучше к нему относился, – ответил он.

Не хотелось бы, и вы, надеюсь, согласитесь со мной, произносить когда-нибудь такие слова каждому из нас. Давайте сейчас, сегодня лучше относиться друг к другу! Можно опоздать!

\* \* \*

Быть самим собой или не быть самим собой?

– Тогда я буду не Бубнов, – ответил мне Саша, в прошлом классный футболист, – в ответ на мой совет уменьшить уровень критичности в его футбольных репортажах.

Он жил в Париже и помогал мне добираться до аэропорта имени Шарля де Голля, когда я летел или ехал на поезде через Париж. Спасибо, Александр Викторович, Вы видите, я ничего не забыл.

...Вопрос непростой. Меня, например, совершенно другим сделала моя профессия. Сегодня я тщательно анализирую каж-



дый свой шаг, не прощаю себе ошибок в общении, делаю все, что могу для опекаемых мною людей. Свою природную эмоциональность тщательно контролирует моя воля, и это плод многолетних тренировок. Годы (вы думаете, это легко?) провел я в полном одиночестве, когда работал за рубежом. С иностранными спортсменами не было спасающей душевной и духовной близости, навязывать дружбу там не принято.

И сегодня я смело утверждаю: объявить войну самому себе, своему доставшемуся нам по наследству характеру – вот смертельный номер (опять я предлагаю этот термин) и подвиг в случае победы над самим собой!

– Стань таким, как я хочу! – говорит нам наша профессия, говорят нам наши любимые люди, говорит наша судьба! *И долг психолога, его святая обязанность – если человек сегодня на неправильном жизненном пути – призвать его перейти на другой путь, на единственно правильный, суть которого и его начало – в объявлении войны всему плохому в себе, и прежде всего тому, что мешает ему любить людей и быть любимым ими!*

Победа над собой – самая желанная и самая трудная победа из всех существующих в этой жизни! И если она вам удалась, значит, вы исполнили свой смертельный номер, совершили подвиг!!!

\* \* \*

Был в гостях у Отия Иоселиани. Записывал каждое его слово:

– Пишу большой роман, целых четыре книги. Это самоубийство в моем возрасте, но надо придумать человеку, чем убить себя.

Я пользовался случаем и задавал «свои» вопросы. Он отвечал:

– Ночью я сплю. Начинаю в восемь, физически. Но не по радио (показал руками упражнения), а – мотыга, но уставать нельзя. И в девять пора. Но ничего не есть, ни в коем случае. И дым от сигареты, все больше и больше дыма!... Но не выпускать, чем больше, тем лучше.

А Михаил Шемякин на этот же вопрос ответил:

– Нельзя работать в абсолютной тишине, должны быть какие-то звуки. Но Володю (Высоцкого) включать нельзя – рука может потянуться к стакану...

Иногда сужу себя – не обеднил ли я себя, уйдя на всю жизнь с головой в спорт? Как много интересного и в других профессиях! Как много интересных людей вокруг! За одну жизнь ничего не успеть! А как жаль...

\* \* \*

Короткая эсэмэска от Анечки Богалий:  
– Прочитала Вашу книгу. Она про меня.

\* \* \*

При нашем телефонном разговоре я кашлял, и когда мы прощались, Лена сказала: «Рудольф Максимович, не пейте из холодильника холодную воду», – и я прослезился. В детстве никто не беспокоился обо мне. А все мы родом из детства, и каждое заботливое слово вышибает слезу. Как и слово Максима Опалева, услышанное сегодня утром. Он зашел за мной – мы спешили на завтрак. И я решил надеть кроссовки на голые ноги. Но он перекрыл дверь, не пуская меня в холодный коридор, и сказал: «Носочки наденьте, пожалуйста, вы же простужены». Мелочь? А не забудется.

А вот записки Паши Коростелева в его дневнике: «Вечером встретился с Рудольфом Максимовичем. Он приехал нам помочь. Провел сеанс со мной, вселил уверенность своим присутствием. ...Начал читать книгу Рудольфа Максимовича. Вспоминаю свои ощущения после прочтения его первой книги. Тогда я почувствовал, что тоже хочу, но главное – могу. Это ощущение то гаснет (потому что впервые), то с новой силой возникает. Но сегодня я вновь пережил то, что тогда. Обновилась жажда желания доказать себе, чего я стою. Снова переосмыслил ценности и понял, что путь выбрал правильный. А еще, что ни на йоту не сверну. Я всегда был настроен на результат, но сейчас появилась огромная мотивация в надежде, что я достоин! ...После обеда Р.М. провел со мной сеанс. Изумительно! Тело расслабилось, ушло в невесомость, провалилось в совершенную пустоту. Я заснул, чтобы проснуться полностью восстановившимся. Хватило полутора часов, и я снова свеж и бодр, мышцы сладко тянутся, голова легкая. Спасибо, Р.М., большое!

...Я беспощаден!!! Ко всему, что отодвигает меня от достижения моей, только моей, личной, одинокой цели! Но в пути к ней я не одинок!»

...Все чаще эти две чаши весов в моем воображении. Грехов немало – я не скрываю, но очень хотелось бы думать, что вторая чаша весов отнюдь не пуста, и мне есть чем оправдаться перед Ним!

Очень надеюсь, что есть.

\* \* \*

Какие были ребята в команде большого тренера Александра Алексеевича Грушина! Я имел счастье работать с ними всю осень перед Олимпиадой в Турине. Дима Тишкин, Сережа Новиков, Миша Иванов, Дима Пирогов, Коля Большаков, Паша Коростелев! Как мне не хватает вас! «Опустела без тебя земля», – это о каждом из вас.

Сколько, как-то я пытался подсчитать, было у меня в моей жизни только самых крупных соревнований – Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, СССР и России – более двухсот. Я уже не считаю всякие кубки мира, гран-при... Сколько десятков и сотен было потрясающих ребят, с кем была настоящая профессиональная и человеческая дружба! А с девушками и любовь, что скрывать!

Это было написано перед Олимпиадой в Турине:

– Это произошло на днях. Больше тридцати человек пришли на встречу со мной, на годовщину существования нашей группы, «моей команды». Каждый в полусерьезной манере отчитался о своей жизни, это обсуждалось другими, было много смеха, но я видел, как им интересно друг с другом! Ведь они – представители разных видов спорта – практически не общаются, а многие впервые увидели друг друга живьем. Долго не расходились, обменивались телефонами, обнимались, прощаясь. Неслись вопросы: «Когда следующая встреча?» Я отвечал: «Через год всем быть обязательно, а если будет желание – звоните. Двери моего дома всегда для вас открыты». И было не заснуть...

А в своем дневнике я записал той ночью: «Произошла трансформация моего внутреннего мира! Но это не было еще одной кризисной ситуацией – это было *взросление!* Сегодня я совсем не думаю о медалях, очках, секундах. Я хочу совсем другого: *снова видеть моих любимых спортсменов, снова быть с ними, чувствовать нерв наших отношений, взаимный магнетизм людей, которые любят друг друга!*

*Да, цель жизни – сама жизнь!* А не результаты. Они, бесспорно, украшают жизнь, но не более того. Как поздно я понял это! И сегодня я признаюсь себе: я счастлив! Я очень люблю свою сегодняшнюю жизнь! Я безумно люблю дело, которым я занимаюсь! И я очень-очень люблю свою «Команду»!!! Да, у меня сегодня есть моя любимая команда! Как поздно я понял величие этого факта в жизни психолога!

\* \* \*

Наконец-то навестила меня моя любимая дочь. Но уже два часа не слышу ее. Расположилась в большой комнате, на ковре, у полки с письмами моих спортсменов, читает их и плачет.

Обнял ее, сел рядом и читаю вместе с ней.

И чуть позже она скажет то, что я слышал от многих:

– Ты счастливый человек!

И снова я в ответ спрошу с удивлением:

– Я счастливый?

У меня такое чувство, что долю своего мужества я трачу на то, чтобы выглядеть счастливым, играю эту роль. Вероятно, это часть моей судьбы. Пусть так и будет. Не буду же я объяснять своей дочери, что в одиночестве эти письма я боюсь перечитывать. Потому что это не настоящее, а мое прошлое, что никогда больше не повторится. И проблема моя: понять, как жить дальше – с воспоминаниями или без воспоминаний? Есть мнение, что для собственного спасения необходимо создать стену между прошлым и настоящим. Но где взять силы, чтобы эту стену построить? Где взять силы, чтобы забыть?

\* \* \*

Уходят из спорта, уходят десятки, сотни, тысячи. Как они? Что делают? Удалось ли им безболезненно попрощаться со спортом, и как приняла их обычная жизнь – пусть не с распростертыми объятиями, но хотя бы не сурово – надеюсь я.

Никто ничего не знает о тех, кто не из Москвы. Словно канули в неизвестность, и забыты их имена. Неужели трудно сохранить списки ушедших и поздравлять их хотя бы с Новым годом?

Марко Симоне – футболиста «Милана» – спросили: «Что будете делать, когда закончите играть?» Он ответил: «Первый ответ, который мне приходит в голову: снова стану человеком.

Я нашел в себе силы восстановиться в университете. Закончу его и посвящу себя геологии».

А как вы, мои любимые ребята? Удалось ли снова стать человеком? Нашлись ли силы для обычной человеческой жизни? Держитесь!

\* \* \*

У солдат, прошедших войну, был обнаружен эффект «выгорания души». Это и есть самое опасное, что ждет много пережившего человека, а никто не переживает так, как спортсмен. Беречь душу, заковать ее в броню характера – вот что могу посоветовать я как психолог. Но учить этому надо спортсмена с детства. Вот почему психолог должен приходить к нему с его самых первых шагов в спорте! И с этого начинать! Потому что это и есть самое главное – научить человека сохранить свою душу! Она пригодится ему и после спорта. И за это мы тоже ответим *Там*.

\* \* \*

Олимпийская чемпионка Анечка Богалий, моя новая подопечная, разыскавшая меня после того, как прочитала мою книгу об Алексее Ягудине, и написавшая мне взволновавшие меня слова: «Ваша книга была моей путеводной звездой в Турине», – сказала в нашей личной беседе:

– Ваши книги помогают спортсмену выжить в жестоком мире профессионального спорта.

А эта книга поможет ли спортсмену выжить? Впервые я пишу, не заботясь о последствиях, не думая об оценках. «Хвалу и клевету приемлю равнодушно», – сказано обо мне, о моем сегодня.

\* \* \*

Все меньше в моем любимом и нелюбимом спорте интересуют меня сегодня голы, очки, секунды, а все больше то, что скрыто от глаз широкого зрителя, чего и сам не замечал раньше, а если и замечал, то не вникал, и причина тому одна – не умел чувствовать красоту «мгновения» и потому два слова «остановись, мгновение!» произносил много реже, чем сегодня.

Что это значит? – спрашиваю я себя. Что происходит со мной? Я все лучше узнаю и чувствую спорт как деятельность, как противостояние двух людей или двух команд между собой?

Или дело в другом – в моем восприятии этой сферы человеческой жизни, а оно, мое восприятие, все более тесно связано с моей чувственной сферой, и я совсем не так, как раньше, переживаю увиденное, сопереживаю со спортсменом переживаемое им? И чувствую, как богаче становится моя душа, мне все более интересно то, что делает с собой человек в той же предстартовой ситуации или после поражения, когда он ищет в себе силы, чтобы выстоять.

Как красив человек, когда ему больно! Как прекрасен он, когда страдает, но через это страдание возвращается к себе прежнему – сильному и гордому, которого, может быть, можно согнуть, но сломать – никогда! А раньше я видел много меньше, чем сегодня, а значит, жил более бедной жизнью, а было это целых сорок лет.

Неужели нельзя научить человека как можно раньше видеть красоту в другом человеке и сопереживать, сострадать ему, страдать вместе с ним? Неужели только сам человек способен научиться этому? Неужели удастся решить такую задачу только тому, кто проживет такую жизнь, как я? А я боюсь, если в моей следующей жизни вдруг все повторится, и снова я буду психологом. И не предательство ли такие рассуждения, такая оценка прожитой жизни? Не предательство ли это моей профессии? Ведь она дала мне многое, очень многое, научила меня, может быть, главному – любить человека.

...И вот мои записные книжки последних лет. Я листаю их и вижу – да, о голах, очках, секундах в них нет почти ничего, а есть то, что касается человека, его такой трудной жизни, иногда – прекрасной.

\* \* \*

Порой, и достаточно часто, спортсмен потрясает своими словами, не нуждающимися в редакции, в них только искренность, его сиюминутное состояние, состояние его души.

Сегодня после долгого, очень непростого разговора известный спортсмен в минуту расставания сказал мне: «Рудольф Максимович, я не могу сейчас сделать вам подарка, но буду молиться за вас».

– Только не бросайте меня, хоть я и обосрался, – сказал мне на Олимпиаде в Турине наш очень известный спортсмен.

Эти слова – «только не бросайте меня!» – я слышу в последние годы все чаще. Еще один известный спортсмен, а я был очень недоволен им в дни только что завершившегося чемпионата мира. Опять он был с новой девушкой и не был должным образом сконцентрирован, был непрофессионален.

Я предупредил его, что, возможно, это наш последний разговор, и пусть он отнесется к нему максимально серьезно.

Он приехал со своей мамой, и понял я, что встречи со мной он ждет беспокойно – ранее у нас с ним были чудесные отношения, и, вероятно, нам обоим было нелегко в этот день.

Мы ужинали, и в основном я беседовал с мамой, на него старался не смотреть. Я, повторяю, был им очень недоволен.

И вот у их дома мы вышли из машины, я подошел к маме, поцеловал руку, сказал:

– Ольга Васильевна, был очень рад увидеться с вами.

Он не дал ей ответить, опередил ее, сказал:

– Рудольф Максимович, не бросайте меня, может быть, я что-то не так делаю...

...Делаю все, вроде бы, правильно, по отношению к делу честно, но почему потом мне так больно, больно и долго? Время докажет мне, что я был жесток по отношению к нему.

...И мой любимый гимнаст. Мне сообщили, что он снова нарушает режим, и я жестко начал разговор с ним, но он взорвался и буквально кричал: «Рудольф Максимович, я один в этой квартире, нет у меня никакой личной жизни, одно и то же – гимнастика, гимнастика, гимнастика ...»

Роман Слуднов – чемпион и рекордсмен мира по плаванию, еще один мой спортсмен. В шесть утра мы с отцом Романа были готовы выйти к машине – я возвращался в Москву. С Ромой попрощались вчера. Веселились за ужином, заканчивался мой трехдневный визит в их семью.

Все дни мы были вместе, я был на всех его тренировках, а в свободное время занимались «теорией» – так я называю свою систему психологической подготовки спортсмена. Подвели итоги, договорились о следующей встрече, и расставание было оптимистическим – так думал я вчера, укладываясь спать. Хотя не мог забыть наш первый разговор с Романом. Он признался, что устал от родителей, а они были его тренерами, и в последнее время здесь в Омске, в своей собственной семье чувствует себя одиноко.

...И ...открылась дверь его комнаты. В лице его была жесткость, в глазах печаль. Он подошел, обнял меня, сказал: «Опять остаюсь один». И три часа полета я видел его лицо, глаза, и от моего оптимизма не осталось и следа.

А перед посадкой в самолет получил эсэмэску от моей любимой спортсменки: «*Зачем ты отпустил меня сюда? Я не могу больше одна! Сделай что-нибудь!*» Что я мог сделать?

...Еще одна моя команда, женская. Только что вернулся после первого опроса, сел в кресло, вспоминал их лица, слова, смело-откровенно высказанные мне, и долго не мог прийти в себя, не мог отойти.

Вошла директор клуба, села напротив и с надеждой услышать что-то позитивное (это я уловил в ее взгляде) тихо спросила: «Ну как они?»

И я ответил: «Они глубоко несчастные люди». А в своем отчете написал: «Только у двоих есть личная жизнь». Все другие признались, что абсолютно одиноки, а одна, смело глядя мне в глаза, даже с вызовом произнесла: «Меня бросили!» И лишь одна спокойно отнеслась к этой теме, сказала: «Мечтаю о ребенке, но нет любимого человека!»

– Не о победе надо думать, а о том, как спасти людей! – эти слова гроссмейстера Виталия Цешковского все чаще вспоминаю я в последние годы моей работы, когда пересмотрел мои рабочие духовные концепции и сегодня считаю главным не победу.

Но как спасти тех, у кого нет любви? Если нет любви – что может спасти человека? Психологическая поддержка? Любовь его близких? Но ведь Бог в любящем, а не в любимом? Что может любовь «к нам», если нет ответной любви в нашем сердце? И остается надеяться на вечного друга одинокого человека – его волю. Без нее не спастись! Но она не беспредельна, на всю жизнь ее запасов может не хватить.

Хотя есть один, резервный, вариант спасения, он – в психологической защите, стержнем которой является такая личностная характеристика, как цинизм, неверие в хорошее, равнодушие ко всему, не касающееся его лично. И таких людей немало. Как психолог утверждаю: в последнее время их все больше. Но можно ли осуждать их, если нет в их сердце способности любить? Или нет любимого человека.



Что делать – не знаю. Но какое мужество – жить без любви! Наверное, мы должны восхищаться такими людьми, особенно теми, кто не озлобился, а продолжает мечтать и надеяться. Как я бы хотел, чтобы им повезло!

...Эти слова: «Не бросайте меня», «Опять остаюсь один», «Сделай что-нибудь!» – как кровоточащие раны в моем сердце. Неловко признаться, но все чаще вспоминаю их, моих ребят, слышу эти слова и не могу скрыть слез. И все труднее выдержать такие минуты! Каким же ужасным делом занимался я последние сорок лет, всю мою так называемую сознательную жизнь. Но почему мое сознание (ведь не зря оно зовется «сознанием») не подсказало мне в самом начале, на какую опасную дорогу хочу я ступить? Почему мое (мое!) сознание оказалось таким безразличным и жестоким по отношению к моей судьбе? За что? За что мне такая судьба? И почему от судьбы не спасти человека?

\* \* \*

Круг пять километров. Вот она – лидирующая группа – появляется, проносится мимо нас, и мы, все мы начинаем кричать, «истерить», как говорят лыжники. И не слышим мы себя, стоит один общий крик, действительно – истерика.

– А что они кричат? – спросили меня журналисты.

– Имя! – отвечаю я.

– Имя? – переспрашивают они, и вижу – не понимают меня.

Да, имя! То имя, что человек впервые услышал еще в колыбели, и слышал все свои молодые годы и все реже слышит его в годы взрослые. И в произнесенном с любовью имени находил и находит много чего – и ласку, и заботу, и любовь, и еще – психологическую поддержку!

Оказывается, в заповедниках, где малышей-медвежат растят, чтобы позже отпустить в тайгу для самостоятельной жизни, запрещено называть их по имени. Почему? Потому что получившие имя и не раз слышавшие его возвращаются из тайги! Им не тайга нужна, не взрослая самостоятельная жизнь, не свобода, а *имя* и то, что он чувствует, слыша его – ласку, заботу, любовь, психологическую поддержку. Они – эти на вес золота вещи – дороже даже свободы! Без свободы, оказывается, прожить можно, а без любви нельзя.

Так что почаще называйте человека по имени! Это ему очень нужно, это его поддержит, без этого нет для него жизни.

\* \* \*

Олимпиада в Афинах началась обескураживающе плохо. Наши проигрывали старт за стартом, никто не понимал, что происходит.

Ко мне подходили журналисты, и всем я говорил: «Все будет нормально».

...На улице Горького, теперь Тверской, ко мне подошла пожилая женщина и сказала: «Спасибо Вам, что Вы верили, говорили: “Все будет нормально”».

Долго думал о ее словах, вспоминал ее волнение, когда она подошла ко мне (какие у нас все-таки хорошие люди!), видел в ее глазах слезы пережитого и думал о себе, о своей ответственности за каждое свое слово.

– Все будет нормально, – именно это хочет слышать человек. Это и нужно говорить людям.

\* \* \*

В последнее время все пристальнее всматриваюсь в лицо спортсмена, в его глаза. Что там, кроме усталости? Так хочется увидеть отблеск радости, следы непогасшей улыбки, активность взгляда как интереса к жизни, к тому, что он видит сейчас, в эту минуту.

Но вижу другое – почти у всех: какая-то тяжесть внутри глаз, в глубине, нежелание встретиться взглядом и затем улыбнуться, как бывает обычно. И это не только и не столько усталость. Это другое, это его сегодняшняя эмоциональная жизнь, отсутствие немотивированной радости, оптимизма, порой беззаботного смеха. И потому усталость от ежедневных нагрузок не проходит, она всегда с ним, в нем, в его глазах.

Хочется обнять его – усталого и грустного, приласкать, утешить добрым словом, вызвать хотя бы подобие улыбки.

Наши золотые ребята заслуживают самых больших побед, но им может не хватить духа, жизненного оптимизма. Они грустные, как осиротевшие дети. Немотивированная грусть, ностальгия – такой диагноз ставлю я – психолог – сегодня.

– Они сейчас какие-то озлобленные, – сказала мне врач одной из наших команд.

– Нет, – возразил я, – это другое, не злость.

– Но что? – спрашиваю себя. Предполагаю, что на уровне подсознания у нашего человека нет сегодня ощущения опоры. За ними, за всеми нами нет той страны, которая была прежде. Будто все мы одновременно потеряли родителей и действительно осиротели. А есть только ностальгия по ней, пусть неосознаваемая. И поможет ли время? Говорят, подобные болезни оно лечит. Будем надеяться. Будем ждать.

\* \* \*

– Те, с кем он работает, становятся высокомерными, – и такое приходилось слышать мне о своей работе. «И что в этом плохого?» – хотел бы я спросить у своих оппонентов. Только это не высокомерие, а чувство достоинства и растущая в процессе общения со мной вера спортсмена в себя, в свою прекрасную личность, в свое предназначение. Да, в своей работе я уделяю большое внимание росту личности моего спортсмена и считаю этот путь не только верным, но и обязательным. Уверенность в своей личности в целом неизбежно повышает веру спортсмена в себя, в свой труд, ведет к росту позитива в восприятии мира.

Помню слова тренера Корчного Вячеслава Осноса, вернувшегося из Тбилиси, где он общался со второй в то время шахматисткой мира Наной Александрия, с которой я тогда начал работать. Слава сказал: «У Наны появился нахальный блеск в глазах. Это у нее от тебя».

А может быть, этого нахального блеска ей действительно не хватало раньше, до встречи со мной, а за три года нашей работы она выиграла абсолютно все турниры и матчи, а матч с чемпионкой мира Майей Чибурданидзе завершила вничью – 8:8, но в этом матче мне было запрещено работать.

...Это, скажем так, мое кредо психолога: да, я убежден – спортсмена нельзя обижать, а тем более – оскорблять, унижать, обманывать. И не только из этических соображений. Это ослабляет его как бойца, мешают ему жить и бороться, прежде всего бороться с собой, побеждать себя, а потом и соперников! И нередко я сознательно шел на ухудшение отношений с тренером, защищая спортсмена от излишней критики и нападков на его личность.

И еще помню, как один большой тренер говорил мне: «Когда ты в команде, мне становится труднее управлять людьми, но когда ты уезжаешь, мне тебя не хватает».

И заявляю: спортсмен может быть спокоен – я всегда на его стороне, всегда за него! Ведь ему труднее, чем нам всем вместе взятым, много труднее. Там – на льду, на ринге, на борцовском ковре, на гимнастическом бревне, он остается один. И бьется порой насмерть и не только за себя, но и за нас всех. Так что спасибо ему!!!

\* \* \*

Все больше склоняюсь к тому, что тип отношений с опекаемым спортсменом должен быть *романтическим* – другого слова подобрать не могу. Давая такое определение, я хочу подчеркнуть некую особенность отношений между людьми, своего рода знак качества, присущий им. И лучше слова «романтика» придумать ничего не смог.

И нерв отношений по своей сути должен быть пронизан романтикой, в основе которой *любовь*. Эту нашу любовь он/она должны ощущать ежесекундно, но не в словах (они – слова о любви – должны произноситься только в крайних случаях, когда они действительно очень нужны ему – любимому вами человеку, например, перед жестоким боем и в подобных экстремальных ситуациях), а в другом – и обязательно – в ваших глазах, а также в вашем отношении, во всех его проявлениях, и прежде всего в вашей *заботе* о нем – о его личной жизни, о каждодневном настроении, о его будущем!

И еще одним слагаемым романтики отношений является *уважение* к нему, к его труду, к его мнению абсолютно обо всем, к его образу жизни и ко всему другому, чем славится непростая жизнь действующего спортсмена.

Да, я сознательно отделяю уважение от любви. Любви, даже самой великой, человеку мало, в этом я давно убежден. Человеку очень важно, чтобы его уважали, ценили, были о нем высококого мнения.

И третье слагаемое, делающее отношение к конкретному человеку «романтическим» (не боюсь этого слова), – это *вера в него*, в его талант, в реальность будущих побед, в его блестящее будущее! Повторяю – вера в человека не менее важна, чем те же любовь и уважение, поскольку на эту веру опирается *воля* спортсмена, вера эту волю исключительно укрепляет, подпиты-

ваает, воля в этой вере исключительно нуждается. Воля – хотя наука пока не предложила адекватного определения этого феномена, как ребенок в молоке матери, черпает в вере в него свою силу!

Не так все просто с этой волей, она отнюдь не является некой константой, данной человеку от рождения. Ее, как показывает жизнь, совсем нетрудно ослабить и даже загубить на корню в том же детстве, ведь нечем ответить малышу на грубый родительский окрик, и он просто терпит, бедный, свою порой безрадостную жизнь и тратит фундамент своей на вес золота воли только на то, чтобы выдержать наше безрассудное хамство по отношению к нему, чтобы хотя бы выжить. А запаса воли все меньше в его характере. А впереди его ждет жестокость не только бездушных родителей, но и весь ужас этого мира. И этот бой – с самой жизнью – он, ослабленный нами, чаще всего обречен проиграть.

Не могу спокойно воспринимать то, что вижу и слышу на наших улицах, и считаю своим долгом сказать кричащей на своего ребенка матери: «Это же ваш ребенок! Что вы делаете? Ведь вы поселяете страх в его душу, и этот страх останется с ним навсегда. И он никогда ничего не выиграет». И очень редко сталкиваюсь с пониманием.

Да, только «романтическое отношение» поможет ему потом, когда остатков его природной воли окажется недостаточно и помогут ему наши палочки-выручалочки – наша любовь, наше уважение и абсолютная вера в него. Только они в отдельных случаях спасут его от губительных поражений, а в других случаях помогут ему победить, сначала себя, а затем самого сильного соперника. Только, чтобы не было поздно...

Думаю над вышесказанным. Если концепция о романтических отношениях верна и справедлива, и ее можно принять на все случаи жизни, не только на жизнь спортивную, то, оказывается, все элементарно просто – любить, уважать, верить – вот что нужно человеку, и он будет много счастливее, чем в своей повседневной жизни, полной забот, проблем, разного рода негатива, той же злобы и ненависти в отношении к нему, неприятия и неуважения, неверия в его лучшие черты, в то, что он многое сможет, если захочет.

Каким же счастливым может быть человечество, если в его душе разбудить всего три способности – *любить, уважать, верить!* Как все просто, если вдуматься. Но почему-то человек не хочет любить, уважать, верить, почему-то не любит любить.

\* \* \*

Есть мнение, что источником всех наших бед является загрязненное информационное поле каждого отдельного человека. И чем оно более загрязнено, тем больше в нашей жизни неприятностей и даже несчастий, тем меньше попутного ветра, везения, поддержки свыше.

А не загрязнять свое поле совсем не сложно. Надо всего лишь:

*первое* – не лгать;

*второе* – не произносить «грязных» слов (не говорить на «языке дьявола»);

*третье* – навсегда искоренить из себя «грязные» чувства – злобу, ненависть и т.п.;

*четвертое* – освободить свое сознание от «грязных» мыслей (от «философского яда»), вообще не думать о плохом, забыть все негативное, для вас его не должно существовать.

Вот и все! Неужели мы не способны на это – не лгать и жить без ненависти? Неужели это подвиг – жить в чистоте помыслов, слов и чувств? Вероятно – подвиг, ведь совершить его удастся немногим, единицам, почти никому.

\* \* \*

Самое страшное одиночество – одиночество в джунглях. Уступает ему, есть такое мнение, одиночество самурая.

А у меня есть мнение, что по своей силе не уступает им одиночество спортсмена, переживаемое им перед все решающим финальным сражением на Олимпийских играх.

Как минимум не уступает. По силе переживаний не уступает точно.

\* \* \*

Выдающийся нейрохирург Вильям Арамович Хачатрян сказал: «Нейрохирург, даже самый ленивый, всегда весь в крови с головы до ног».

Услышал это и подумал о себе. «Я тоже весь в крови, дорогой мой друг Вильям Арамович, но это кровь, которую не видно. Никому не видно, кроме меня».

\* \* \*

Великий путешественник Федор Конюхов после того, как пережил в океане смертельную ситуацию, писал: «С океаном панибратство развел – без трепета начал выходить. А надо с опаской, с боязнью. Нужно страшиться океана, а не кичиться собой. Вот он меня и ударил».

И в большом спорте, например, – к гимнастическому снаряду надо выходить максимально сконцентрированным и с опаской, с волнением и даже боязнью. В этом твое уважение к делу твоей сегодняшней жизни, к твоей судьбе.

И Бог отблагодарит тебя за такое отношение к делу, за святое отношение. И поможет, спасет.

\* \* \*

Очень красивая девушка-волонтер, было это в дни Олимпиады в Афинах, спросила меня:

– А правда, что «здравствуйте» по-русски это: «Я тебя люблю!»

«Наши ребята постарались», – подумал я. И ответил:

– Правда!

И всегда, когда видел ее, говорил, смеясь: «Я тебя люблю!» И она смеялась в ответ – вероятно, кто-то объяснил ей, что означают эти слова совсем другое.

А не произносить ли нам вместо приевшихся и содержательно пустых слов: «здравствуйте», «привет», «здорово» эти три слова: «Я люблю тебя».

И улыбаться мы будем чаще, много чаще, чем улыбаемся сегодня.

\* \* \*

Есть мнение, что талантливый человек талантлив во всем. Конечно, это не так. Но то, что спортсмен одарен, как литератор, не сомневаюсь.

– Внимание село, – прочитал я в дневнике Гали Воскобоевой.

А еще одна моя теннисистка двенадцатилетняя Кристина Лагода вот что придумала: «Во втором сете случился сбой системы».

И еще из Галиного дневника: «Соперницы-супер, выносили нас в одну кассу».

Иногда они – мои любимые спортсмены – дарят мне очередной исписанный от корки до корки дневник. У меня их целая «библиотека», и лучшего подарка для меня быть не может. Но перечитывать их небезопасно – на одной чаше моих весов радость от новой встречи с ними, на другой – жуткая грусть по ним же. Две чаши весов... Это уже навсегда. Это и есть моя жизнь.

\* \* \*

Еще одна кризисная ситуация спорта – смерть тренера, но не буквальная. Один великий спортсмен сказал: «Спортсмен должен вовремя почувствовать, что тренер стал тормозом».

И у нас в группе моей теннисистки наступил этот кризис – тренер стал тормозом, спортсменка не прогрессировала и стала терять вкус к тренировкам.

Для всех это удар. Для всех, кроме тренера. Она не понимает, что происходит, и тормозом себя не считает. Во всем винит ученицу, которая, по ее мнению, разлюбила теннис и работать с прежней отдачей не способна.

Отец девочки нашел другого тренера, и сегодня мы должны были объявить о нашем решении.

У нас с тренером были дружеские отношения, и, скажу честно, ноги на это «собрание» не шли. Уже не раз я уговаривал отца отложить принятие окончательного решения, просил тренера улучшить свое отношение к спортсменке, убеждал спортсменку, что причины кризиса искать надо в себе. И наступало улучшение, но лишь временное. Снова в их контакте наступал холод, они не были рады видеть друг друга, финиш приближался.

Я пришел первым и ждал всех остальных в тренерской. Все опаздывали – у них тоже ноги не шли.

Позже я не раз вспоминал их лица – у всех словно остановился взгляд, были плотно сомкнуты губы, и у взрослых хорошо проглядывали скорбные морщины.

В тренерскую вошел отец, и наши взгляды встретились. Я увидел, как нелегко ему – нести груз этого решения о смене



тренера. Он хотел обняться со мной, но я, сам не зная почему, не сделал движения ему навстречу. Но порыв обняться уловил и до сих пор мне стыдно, что не сделал я тогда шага навстречу ему.

Со спортсменкой мы сидели рядом. Я видел, что она готова разрыдаться.

– Жизнь продолжается, – повторял я ей, – жизнь продолжается.

Мы просидели больше часа. Стало ясно – тренер не придет. Наверное, я бы на ее месте не пришел тоже. А зачем приходить – выслушать приговор? Не лучше ли себя пожалеть.

Пора было прощаться.

– Начинаем все сначала? – спросил отец.

– Нет, – ответил я, – никакая работа не пропадает зря.

На этот раз порыв обняться проявил я.

Он сразу сделал шаг навстречу, и мы обнялись.

Жизнь продолжалась.

\* \* \*

Итак, Леша Бондаренко остается в гимнастике, но на чемпионате России был лишь четвертым. И вот его эсэмэска:

– *Рудольф Максимович, надеюсь, я Вас не слишком обидел своим четвертым местом, но обещаю на чемпионате мира...*

Лешенька, Лешенька, я молюсь за тебя.

\* \* \*

Лицо заслуженного мастера спорта Коленьки Большакова не выходит из памяти. Завтра отборочная гонка, последняя перед Олимпиадой, решающая.

И наша последняя беседа, один на один, глаза в глаза. Место только правде. Никто, ни тренеры, пусть трижды заслуженные, ни самый точный прибор не знают того, что знает о себе, о своей готовности сам спортсмен.

Они, мои ребята, по очереди подходили, садились напротив меня, поднимали на меня глаза и говорили то, что считали нужным, оценивали свою готовность, свой настрой, делились сомнениями, легким такой разговор быть не может.

«Метод последней беседы» – так называю я этот мой методический прием. Возвращаюсь к себе после такого опроса опустошенным и чаще расстроенным, даже угнетенным. У боль-

шого спортсмена перед решающим стартом оптимизма и наивной веры в обязательный успех быть не может. Все слишком серьезно и сегодня – накануне, и неизвестно – какой будет эта последняя ночь, и каким он проснется утром, будет ли легкость и свежесть в его состоянии, в частности – в ногах, и нужное настроение.

Ребята садились передо мной по очереди и молчали, ждали моих первых слов. И я говорил: «Ну, что скажешь мне, Мишенька, Валерочка, Димочка, Пашенька...»

А Коля все не садился, пропускал одного за другим, желая остаться со мной один на один, чтобы никто не слышал нас, не мешал.

Я слушал всех, но доминировало другое. К Олимпиаде мы готовились на пределе, вместе были всю осень, и сегодня я мечтал, что услышу от моего любимого (среди лыжников) спортсмена то, что успокоит меня, даст надежду. Но тревога усиливалась.

...И слова оказались ненужными. Коля сел на этот стул, поднял на меня глаза, его губы были скептически сжаты, и в ответ на мой вопросительный взгляд он сделал одно – покачал головой, что означало: «Нет, все плохо, ничего не могу обещать».

...Я ждал его после первого круга, первых пяти километров, долго смотрел ему в спину. Шел он тяжело.

Увидимся ли, Коленька, мы с тобой еще когда-нибудь?

Было это в Рыбинске в декабре 2005 года, за два месяца до Олимпиады в Турине.

\* \* \*

*– Рудольф Максимович, поздравляю вас с 23 февраля. Будьте всегда таким же мужественным и сильным! Целую вас.*

*– Дорогая Наташа – моя платоническая, психологическая любовь! Спасибо за внимание! Вам желаю выдержать весь этот спорт, остаться навсегда такой же украшающей спорт и жизнь! Ваш психолог Р.М.*

\* \* \*

*– Дорогая Анечка! Прошу не забывать, что Родине обещана золотая медаль Анны Громзиной в Лондоне! Восхищен вашим мужеством, вашей героической личностью, горжусь, что мы столько лет вместе! Прошу не забывать, что до Олимпийских игр в Лондоне осталось меньше четырех лет! Анечка, дневник*

*не только желателен, он сейчас вдали от дома необходим!!!  
С очень большим уважением, ваш личный психолог, профессор  
Р.М. Загайнов.*

*– Рудольф Максимович, очень вам рада. Спасибо за письмо!  
Дневник пишу, к Лондону уже готовлюсь. Ваша подопечная Анна  
Громзина.*

\* \* \*

Один из лучших нападающих советского футбола Рамаз Шенгелия не забил пенальти, а гол мог быть решающим в этой игре. Все уже сидели в автобусе, а его все не было.

И вот он появился, нерешительно поднялся в автобус (все смотрели на него) и произнес с несмелым подобием улыбки, задержав на мне свой взгляд: «Не везет в любви, может, в карты повезет».

...Сколько таких воспоминаний в моем сознании! Выдержать бы...

\* \* \*

Плачет ли когда-нибудь спортсмен – представитель одной из самых мужественных профессий на свете? Верьте мне на слово – плачет часто и много. Обычно он/она плачут вдали от чужих глаз, от свидетелей, чаще – в раздевалке, где они готовятся к бою и куда возвращаются после него. Плачут в гостиницах, в одиноких номерах, плачут в одиноких и не в одиноких квартирах, плачут на вокзалах и в аэропортах, прощаясь, часто – надолго, с любимыми людьми, плачут, поверьте мне, везде.

...Прекрасно написал в своем дневнике конькобежец Артем Детышев (я опекал его на Олимпиаде в Турине): «Ледяная дорожка подсолена женскими слезами». Но я бы добавил: «и мужскими», ведь плакал на той Олимпиаде Дмитрий Дорофеев – серебряный призер, плакал прямо на льду после своего серебряного финиша.

Я посмотрелся на слезы любимого спортсмена, плачущего подчас даже без конкретной причины.

Слезы англичанина Найджела Шорта, хотя прошло уже пятнадцать лет, так и стоят перед моими глазами.

Я сидел в первом ряду, все видел. В партии, которую Шорт вел хорошо и в случае победы был бы решен в его пользу исход матча, Анатолий Карпов переиграл его и получил решающий перевес.

Часы Шорта шли и шли, а хода он не делал и не делал. Карпов покинул сцену, и уже опустел зрительный зал, и даже судьи отошли куда-то, и мы были вдвоем. Я смотрел на Найджела, и мне было безумно его жаль. Он смотрел на позицию, но не думал о ней – это было ясно. Ладонями он как бы обнял свою голову, лицо – так было удобнее поправлять очки и вытирать слезы. Впервые я видел, что шахматист плачет на сцене.

Тогда в очередной раз я подумал – а не бросить ли мне этот спорт? И вспомнил Нану Иоселиани. Уже шли ее часы, шло ее время, а она после грубого «зевка» по-прежнему не возвращалась на сцену. И я спросил ее тренера: «А где она?» И он ответил: «Наверное, в своей комнате. Плачет».

А Шорт не уходил в свою комнату и не вынимал платок. Так было удобнее – вытирать глаза пальцами. Так было почти незаметно.

Тяжелое дело – спорт. Тяжелое – не то слово.

\* \* \*

...Я начал свой вечерний обход, как всегда, с самой возрастной и именитой спортсменки. Она сидела на своей кровати, смотрела прямо перед собой, в правой руке держала платок, глаза опухли от слез.

– Светочка, что с тобой?

Не посмотрев на меня, она ответила:

– У меня эмоциональный спад, я грущу.

– Сделаем так, – предложил я, – после обхода команды я вернусь к тебе и помогу заснуть, и не уйду, пока ты не заснешь.

И сразу пошел к ее тренеру и сказал:

– Срочно идите к Свете, ее надо успокоить, иначе завтра она не сможет собраться.

...Через час я вернулся к ней, уложил, сделал свой сеанс и, надеясь, что она заснула, снова пошел к тренеру. Обсудили, как всегда, каждого спортсмена в отдельности, оценили день в целом, ошибки, а без них не бывает в нашей непростой жизни.

О Свете пришли к общему мнению: пока ее личная жизнь будет по-прежнему неустроенной, вряд ли от нее можно ожидать подвигов в ее оставшейся спортивной жизни.

...И в этот момент дверь в номер вдруг резко открылась – Света стояла на пороге! Мы молча смотрели на нее. Часы показывали два-ноль-ноль.

Она зашла и сразу произнесла – четко и жестко:

– Ну хорошо, выиграю я Олимпийские игры, а дальше-то что?

...В три часа начал я свой второй в этом номере сеанс. Грел сонную артерию, пальцы рук и ног, гладил голову и лицо, нашепывал ласковые слова, а думал совсем о другом.

Она права – «А дальше-то что?» Даже если будет на ее шее еще одна медаль, пусть даже Олимпийская, ничего в ее жизни и душе не изменится. Ничего! А мы твердим и твердим нашим прекрасным ребятам и девушкам о медалях, о славе, о разных там благах, а главного не способны коснуться. Не способны, не умеем, не научены, не научились сами. Как жаль, что так все трудно, и им трудно, и нам трудно. А выход где? Уходят они – самые любимые люди моей жизни, уходят в свою жизнь, и что там ждет их? «А дальше-то что?» – все они имеют право на этот вопрос. А нам ответить нечего. В этом наша беда, наша трагедия. Мы тем, кто идет за нами, помочь не способны, простите нас! «Простите нас!» – только это можем мы сказать им сегодня. «Слепые поводыри слепых», – сказано о нас в Библии. И еще: «Слепые ведут слепых, и нет конца ямам».

\* \* \*

Теннисистка, вернувшаяся из США, рассказала мне, что у «моего» Алекса на стене его комнаты крупно написан номер моего телефона.

Может быть для психолога что-нибудь дороже этих слов? Верьте мне, психологу, на слово: «Ничего!»

\* \* \*

После Олимпиады я внутренне пуст и думаю, что не смогу заставить себя сесть за письменный стол и включить мозги в работу.

Но, войдя в свою квартиру, увидел пачку книг с закладками, было ощущение, что они ждали меня, а я забыл о них. Появилось чувство вины перед ними – моими неодошевленными друзьями. И в этот же день я сидел за своим письменным столом и выписывал в свои записные книжки то из прочитанного, что нельзя забыть.

– Шоу должно продолжаться, – известное выражение.

Да, вероятно это один из крестов профессионала. Что бы ни было с тобой в этой жизни, твое шоу должно продолжаться, дело важнее всего.

\* \* \*

«Уйти вовремя из спорта – это найти дорогу к выходу», – так написала теннисистка Лэксми Порури, автор статьи «Одиночество. – Даже если ты не на вершине».

Думаю о названии статьи. Одиночество того, кто на вершине – закономерно, и это неоспоримо. Но если ты в своем деле не дошел до вершины и все равно одинок – это хотела сказать Лэксми. Да, все больше я встречаю в спортивной среде тех, кто одинок, и помочь им не просто. Иногда невозможно.

А что делаю сегодня я?

– Ищу путь к финишу, – готов мой ответ.

А найду ли я ее, эту дорогу? Решу ли я эту задачу, задачу непростую и все более приоритетную в моей сегодняшней жизни? И помощников нет, да и быть, наверное, не может. Все мы в этом одиноки, даже если мы не на вершине.

\* \* \*

Детально, всегда детально изучая биографии «моих» спортсменов, я установил, что в большинстве случаев молодые люди женятся для того, чтобы решить сексуальную проблему, принимая за любовь сексуальное влечение. А условия для создания семьи он/она заработали своим трудом – есть квартира и есть какие-то деньги.

Действительно, а что делать с этим проклятым сексом, особенно тем, кто отличается гиперсексуальностью?

Скотт Фицджеральд, воспитывая девятнадцатилетнего Джеймса Олдриджа, говорит ему в одной из бесед:

– Секс – это самое великое, что создал Бог!

На что Джеймс отвечает ему:

– Меня учили, что это происки дьявола.

Так что же такое все-таки секс? Я, насмотревшись в жизни на многое, склонен заслугу в существовании этого феномена приписать дьяволу – по одной простой причине: сексуальное желание бывает невозможно обуздывать и даже просто контролировать, особенно, повторяю, тем, кто гиперсексуален от природы.

Да, слишком велико практическое значение сексуального центра, он нередко диктует, направляет жизнь человека, определяет слишком многое в его жизни, подчас коверкая судьбу, его личную жизнь. Отсюда – ранние браки, брошенные дети, изнасилования, убийства.

Иногда прихожу к мнению, что жизнь – это ловушка, насмешка над человеком. Люди появляются на свет в неравных условиях. Есть те, кому не повезло с внешностью, и никто и никогда не полюбит их, никогда они не услышат слов, жизнь без которых ничего не стоит. Да-да: «Я люблю тебя», – их, эти три слова я имею в виду.

Самой судьбой они поставлены к стенке. И что делать им – без вины виноватым? Убежден в своей правоте: должны быть *благотворительные публичные дома* как для мужчин, так и для женщин. Там, не сомневаюсь, согласятся работать те, у кого не сложилась личная жизнь. Хотя бы это...

И еще: а почему бы не подумать о тех, кто страдает в тюрьмах? Они же люди.

И еще: москвич Юрий Нестеренко организовал первое в мире антисексуальное движение. Вступить туда, что ли, на старости лет?...

\* \* \*

Известная актриса сказала:

– Я перестала уважать мужчин, потому что ими можно манипулировать благодаря сексу.

Признаю – она права, и в своих лекциях не стесняюсь касаться этой темы.

– Не должно быть секса ради секса.

И услышал громко произнесенный на всю аудиторию вопрос:

– Ну а если нестерпимо хочется?

Ответил:

– Займитесь самообслуживанием. Лучше испачкать тело, чем душу.

...Дьявол, не сомневаюсь в этом, поселился в сексуальном центре, постоянно раздражая кору и в молодом возрасте абсолютно доминируя.

И лишь «организованное сознание» благодаря воспитанию и вере способно подчинить сексуальный центр, обуздать сатану. И потому лучше испачкать тело, чем душу.

\* \* \*

«Все крадут из сексуального центра», – сказал великий Гурджиев.

И полностью я согласен с ним. И готов убеждать всех: крадите у своего сексуального центра как можно больше! Обкрадывайте его, ослабляйте его, уменьшайте свою зависимость от него! Не будьте, не дай Бог, его рабом!

\* \* \*

Есть такая невеселая шутка в среде спортсменов:

– Это спорт, кому-то медали, а кому-то не дали.

А не дают большинству, подавляющему большинству не достается ничего. Но нам не до них.

\* \* \*

Это было не раз – спортсмен идет на встречу с психологом. Идет впервые. О чем думает он? Что чувствует? Что несет в себе – накопленное, непреодоленное, очень нелегкое, какой груз? И несет еще одно – надежду, что будет выслушан, будет понят, будет утешен.

У мужчины этот груз чаще в глубине, хорошо сокрыт, ему не так легко, как женщине, включить в свою исповедь эмоциональную сферу, и слезы в его глазах появляются не сразу и не всегда.

У женщины все иначе. Она как оголенный нерв. Чувствует саму ситуацию встречи с психологом буквально кожей, готова взорваться, вспыхнуть с первым своим словом, и я даже боюсь смотреть ей в глаза. И в отличие от мужчины она в нетерпении – быстрее начать, рассказать обо всем, облегчить свое состояние.

Это было в Афинах, Олимпиада 2004 года. Четырехкратная чемпионка мира Светлана вошла в мой номер, дождалась, пока я закрою дверь и ...зарыдала!

Я испугался. «Светочка, что с тобой?» Но ответить, произнести хотя бы слово она не могла. Это была истерика, и, пока она не утихнет, ждать слов от нее было бесполезно.

Так она и не объяснила ничего и мгновенно отключилась, как только я начал свой сеанс. Глубоко спала три часа. Просыпалась тяжело, еще долго лежала в полудреме, и я не торопил ее.

Потом села и сидела долго. И ...улыбалась.



– Никогда так не спала, – произнесла с улыбкой, и я был счастлив эту улыбку видеть.

Проводил ее. Пора было прощаться. Она подошла ко мне, обняла, сказала:

– Мне уже стало легче, если я скажу просто «спасибо!», это будет очень мало.

Долго смотрел ей вслед. Она шла легким шагом, совсем не так, как тогда, когда мы шли ко мне.

Возвращался к себе и думал – а мне радоваться или быть недовольным собой? Ведь как психолог я мало что сделал сегодня – не дал выговориться, не выслушал, хотя понимал – главное сделал. Ну и работа у меня...

Мы дружили три года, до моего отъезда, до моего ухода из спорта. Светочка, где ты? С кем ты? Все ли хорошо у тебя? И еще надеюсь – ты не забыла ту нашу встречу в Олимпийской деревне? Я не забыл.

\* \* \*

И вот я дома. И сразу открыл Настин дневник, очень захотелось перечитать отдельные его страницы:

*21.07. Рудольф Максимович провел сеанс (я называю его гипнозом). Буквально за минуту я выключилась. После я себя чувствовала отдохнувшей. Я поняла, что именно этой свежести мне и не хватало.*

*22.07. Турнир причем!!! Победа оказалась в моих руках! Я продвинулась с 71 места в мире до 27! Это мой лучший результат, до этого была 41. Спасибо Вам огромное! За такую психологическую поддержку! Целую! В целом я довольна турниром и результатом нашей работы надо мной.*

Не стесняюсь признаться, я нуждаюсь в теплых словах, в психологической поддержке любимых людей. Я же не только психолог.

\* \* \*

Извините, опять буду нескромным. Мама Насти сказала: «Меняли мы этих тренеров, а дело, оказывается, в другом – появились Вы, и все изменилось, и она изменилась».

\* \* \*

Только спортсмен может так написать. Не только веселое нахожу я в их дневниках. Насте тяжело долго за рубежом, и она

пишет: «Состояние убитости». Такой характеристики плохого состояния не встречал нигде. И непросто найти самый точный ответ, те единственные слова...

...А вот дневники моих новых спортсменов. Первые дневники в их жизни. Восхищаюсь! «Утром я проснулся», – такую первую фразу сочинил Георгий Макасарашвили – великолепный борец.

На мой взгляд, она – эта фраза – ни в чем не уступает словам: «Море было большое», сочиненными студентом, а этими словами восхищался сам Антон Павлович Чехов.

А первая строка в дневнике теннисистки Оксаны была такой: «Открыла глаза». Помню, через год, когда мы перечитали ее первую страницу, она хохотала над этими словами до слез.

Но настоящий шедевр представила двенадцатилетняя Кристина. Вот что она придумала:

– Дзи-н-н-нь!!! Прозвенел будильник! Я встаю, беру ручку и сажусь писать дневник!

Своим взрослым ученикам я читаю вслух эти ее гениальные строки! И говорю:

– Учитесь! Вот так надо жить – день не только заканчивать дневником, но с него – с дневника – и начинать!

Не сомневаюсь, именно дневник всколыхнул в интеллекте Кристины тягу к литературному творчеству. Тетрадь стихов была предложена мне на «проверку» уже через полгода, а недавно она вручила мне свою пьесу ... о любви.

\* \* \*

И еще о дневниках. Они – дневники – многому учат меня, указывают мне на ошибки и иногда вгоняют меня в стыд, в самосуд.

Мой любимый Дима из большого тенниса заставил меня буквально страдать, написав такой ответ на мою критику: «Прочитал, что Р.М. написал, и в душе что-то заболело».

И не забыть мне об этой своей оплошности, об этом, не преувеличиваю, преступлении. Как я, психолог, мог так поступить? Если бы вы знали, как мне стыдно!

\* \* \*

Два самых трудных вопроса в моей профессиональной биографии: вопрос Анатолия Карпова после проигранной партии:

– Что происходит, Рудольф Максимович? Вижу ход и не делаю.

И вопрос нашей великой гимнастки:

– Поможете мне забыть одного человека?

Сколько бы не прожил, а все знать все равно не будешь и не на все вопросы сможешь ответить. Так что будь скромнее.

\* \* \*

«В мире нет чужих переживаний», – сказал в интервью актер Болдуин. Только, по его мнению, умея сострадать, актер может стать настоящим актером.

Убежден, это касается и психолога. И потому *сострадание* – есть главная составляющая его таланта. Я бы писал это слово через дефис – со-страдание, то есть *совместное страдание*.

Нелегко годами, а то и десятилетиями совместно страдать, но такова моя профессия и судьба – я понимаю.

\* \* \*

Есть то, что не забывается, сколько не старайся забыть. Великие люди Константин Иванович Бесков, Лев Иванович Яшин, Станислав Алексеевич Жук и многие другие. С ними прожита жизнь, они украшали ее, мою жизнь, и почти все уже ушли. Но не все, и в каждую встречу с ними я вкладываю все чувства, на что еще способна моя душа.

Аркадий Никитич Воробьев – человек, прошедший войну, а затем выигравший две Олимпиады. Похоронил жену, остался один. Встречаемся раз в месяц, в одном окошке получаем зарплату. Но в этот раз его не было. Встретились, когда я уходил, на первом этаже. Он шел своей сверхуверенной походкой по коридору, цепким взглядом рассматривая людей.

Мы пожали руки, и я сказал:

– Аркадий Никитич, Вас ждут на втором этаже.

Он строго и громко, продолжая идти и не оглянувшись, ответил:

– Меня никто нигде не ждет!

– Вас ждут везде! – так же громко на весь коридор ему в спину прокричал я.

Но он, еще более повысив голос, ответил:

– Нет!

...Это было 3 июня 2006 года. Больше мы не виделись.

\* \* \*

Уже в середине первого тайма я понял, что моя команда отдает-продает игру. И в перерыве решил уйти. Шел и нес в себе тяжелое чувство на уровне нежелания жить. Много чего я пережил в спорте.

\* \* \*

Психолог нужен тогда, когда у человека появляются проблемы. А в жизни спортсмена нет дня без проблем. И эти проблемы становятся и твоими проблемами – до их решения. Иногда вся моя жизнь состоит из проблем и неважно чьих – моих или не моих. Важно другое – их надо решать, и будь любезен – решай! Это и есть твоя профессия, дело твоей жизни.

\* \* \*

Психология в ее сегодняшнем состоянии – это псевдонаука, потому что тот же спортсмен в своем личном дневнике расскажет о своей личности много больше, чем во всех тестах, которыми загружают его псевдопсихологи. Но надо завоевать право этот дневник прочитать.

\* \* \*

Из моего американского дневника:

*«Из клятвы эмигрантов в процедуре получения гражданства США:*

*– Я отрекаюсь от привязанности к какой-либо иной стране.*

*Великий философ Мераб Мамардашвили писал:*

*– Неожиданная любовь к Родине. Не любить ее нельзя, хотя она отвратительна. В конце концов «любовь к Родине – мое личное дело».*

*....Итак, решение принято – возвращаюсь в Россию. Навсегда. И пусть простит она меня за мои критические мысли. Любовь к Родине – мое личное дело. Не отрекаются любя».*

\* \* \*

Известное выражение: «Если тебе суждено спасти чужие жизни, начни со своей». Для психолога это должно быть и законом, и девизом, и программой действий – обязательной программой.

\* \* \*

Иногда проблема, как выдержать сверхопасное время с вечера пятницы до понедельника. В праздники и в выходные всегда вспоминаю тех из моих спортсменов, кто одинок. Как они там в своих одиноких квартирах?

Леша Бондаренко однажды сказал мне: «Я один в этой квартире, у меня скоро крыша поедет!»

Проснулся 9 мая и сразу вспомнил о них и пожелал им всем мужества, пожелал выдержать, пережить это опасное время. И ...звонок! Это был мой любимый Леша. В его голосе не было ни грусти, ни напряжения, а были бодрость и оптимизм. И я услышал:

– Рудольф Максимович, поздравляю с праздником! Я – дома, смотрю парад.

Если бы он знал, как успокоил меня. И как порадовал, когда сказал:

– Я по Вас соскучился!

– Спасибо, Леха! Ты настоящий психолог!

Это время – с пятницы до понедельника – небезопасное и для меня.

\* \* \*

Дима Ковалев – гандболист сборной России – рассказал мне, что две последние ночи до получения тяжелой травмы ему снились плохие сны.

Кто-то все-таки наблюдает за нами и предупреждает нас, хочет помочь нам, спасти. Но ничего не знаем мы о потустороннем мире. «Тайною мир держится», – написано в Библии.

Но почему не помочь человеку узнать этот мир и, может быть, даже улучшить его? Значит, не надо его улучшать, не заслужили мы лучшего мира, лучшей участи. Провинились всерьез.

\* \* \*

Великий автогонщик Ники Лауда, подводя итоги своей карьеры, сказал: «Самая моя большая победа, что я остался жив».

А Дима Архипов – чемпион мира по фристайлу – как-то сказал мне: «Скажите тренеру, чтобы перестал на меня орать. Ведь в моем виде любой прыжок может оказаться последним».

Услышано от марафонца:

– После тридцатого километра переходишь в состояние под названием «почти умер».

А гребцы-марафонцы, соревнующиеся в океане, говорят:

– Океан – это не деньги, океан – это намного проще.

Немало «прожил» я соревнований, где герои-спортсмены (я не шучу) рискуют жизнью почти каждый день. Думаю, о нашем таком привлекательном и «развлекательном» спорте можно сказать: «Спорт – это не деньги, спорт – это намного проще».

\* \* \*

Наша великая лыжница перед отборочным к Олимпиаде стартом подъехала ко мне поближе и сказала:

– Сбавить бы мне лет десять! А то отовсюду сыпется.

И ты не знаешь, что ответить. Можешь только дружески улыбнуться. Но она и не ждет слов, ее не обманешь. И твоей улыбки вполне может ей хватить. Так что: «Улыбайтесь, господа!» – как говорил барон Мюнхгаузен.

Улыбайтесь!

\* \* \*

Давно записано в моей записной книжке: «Мой путь от сердца к сердцу, а не от головы к голове посредством цифр».

...Подошел профессор Петр Алексеевич Виноградов, сказал: «Прочитал вашу книгу о работе с Ягудиным. Теперь я ваш сторонник. Что эти цифры?»...

– Когда следующая книга? – спросил его попутчик.

– Никогда! – резко ответил я.

– Пусть отойдет, – сказал ему уважаемый Петр Алексеевич.

\* \* \*

Мои спортсмены выписывают из моих записных книжек то, что им нравится, одни – одно, другие – другое. Но все, абсолютно все выписывают слова, которые произносит Кими Райкконен перед каждым стартом:

– Судьба посылает мне суровое испытание, и, если я его выдержу, то получу повод еще больше уважать себя.

Я согласен со спортсменом, уважать себя – это очень и очень важно! Не все понимают спорт и спортсмена. Не все уважают его дело, все то, чем он жертвует ради своих побед, о которых

порой мало кто знает. И потому уважение самого себя – это та психологическая защита, спасающая подчас человека в минуту его раздумий о себе, о годах, отданных спорту, дающих в итоге ему право сказать великие два слова: «*Не зря!*»

\* \* \*

– Больше никогда не буду называть свою профессию неблагодарной! – сказал я себе после того, как прочел сказанное Марком Аврелием:

– Если ты делаешь добро, то не думай, что за это тебе должны быть благодарны. Любое добро ты делаешь прежде всего для себя. Ты исполняешь свой человеческий долг.

\* \* \*

Марк Захаров проповедовал в своем театре «фантастический реализм». И психолог должен и, более того, обязан проповедовать во всех своих «проповедях» фантастический реализм. О жизни – только красиво!

\* \* \*

Есть люди, которые побывали в аду. Хотя детство в плохой семье – это и есть ад, первый его этап. Ведь ребенок все воспринимает на сто процентов серьезно. И душа его изранена.

Да, пришло время поработать для Бога! Буду помогать больным детям. Помогать до операции, провожая их «туда», встречая их «оттуда», и быть вместе после операции, а во время операции – молиться. На себя я поработал, на государство – тем более.

\* \* \*

Что же происходит с человеком, с нами, со мной? Почему так мало улыбок на лицах и так много печали? Раньше, в глупые молодые годы, помню, увиденное порой раздражало меня, и я мог говорить себе, а иногда и им – непонятым мною людям: «Да что с вами? Очнитесь вы наконец! Жизнь ведь все равно прекрасна!» И только сейчас мне – дураку – ясно, что происходит с нами со всеми – то же, что сегодня происходит со мной: я все чаще вспоминаю их, моих бесконечно любимых и ушедших из этой жизни навсегда.

И еще одно – не менее, а может быть, более трагичное – это ушедшая, и тоже навсегда, любовь, любовь к конкретному человеку.

А как улыбаться? Как выглядеть радостным и счастливым, если нет сегодня в тебе, там где-то внутри того, что ранее рождало ощущение счастливой жизни, улыбки, которая сама, без твоих усилий блуждала на твоём лице? И зачем жить, – спрашиваешь ты себя, – если этого никогда не вернуть? Неужели память дана человеку для того, чтобы он страдал по своему прошлому, по тем, кого любил, по своей любви? Тогда память это то, что убивает человека, память – убийца. Похоже, что так оно и есть. Ну что ж, и нельзя ей не подчиниться. Невозможно сказать – приказать себе: «*Забудь!*»

Но есть одно «но» – сам ты не хочешь забывать то, что так мучает тебя сегодня, не дает свободно дышать и радоваться чему-либо. Ты согласен страдать, согласен нести свой крест до конца, хотя знаешь – никогда не услышишь этих слов: «Я люблю тебя!» И хотя веришь, что сам способен произнести эти слова, но сказать их некому.

Твое время кончилось, это закон жизни, и ты обязан смириться. Другого не дано, но как не хочется признавать свое поражение тому, кто знает, что такое победа.

\* \* \*

Все говорят мне: «*Забудь!*» А я не могу забыть. Прошлое в погоне за мной. Может, это и есть месть providения.

\* \* \*

Очень помог обычный человек, глубоко верующий по имени Виктор. В воскресенье он с утра стоит у входа в Храм, беседуя с людьми.

Всегда подхожу, делюсь с ним своим горем, своими переживаниями последних двух лет.

Он мне очень помог вот такими словами:

– Александр (я крещен как Александр), Вы не должны так мучить себя. Этим Вы заслоняете Бога. Если Бог простил, то какое право ты имеешь себя не простить. Ты что, выше Бога?

И мне стало легче, спасибо ему.



\* \* \*

У всех учиться! Оказывается, Аида Ведищева сказала мужу перед смертельной операцией:

– Не жди меня!

А он после операции выхаживал ее, и если она иногда кричала на него, то он уходил в свою комнату, ложился на кровать и делал вид, что спит.

– Я же люблю ее. Она потрясающая! – сказал он.

Да, учиться! Учиться у всех! Не уверен, что я бы выдержал крик в свой адрес. Даже от любимой женщины, тем более от любимой женщины! Еще далеко мне до эталона, очень далеко – признаю это.

\* \* \*

Когда мой спортсмен очень внимателен ко мне, у меня появляется чувство тревоги. Одна из моих близких спортсменок в наших телефонных разговорах стала часто спрашивать меня:

– Как ваши дела? Как вы съездили в Москву? Все ли у вас хорошо?

Что же волнует ее? Что? И вот она решилась. Мы обедали вместе. Я видел – собралась с духом, подняла на меня глаза, и я услышал:

– Рудольф Максимович, может быть, мне поговорить с тренером о возвращении?

– Конечно! – обрадовался я, – но важно правильно провести разговор. Во-первых, будьте независимой, не просителем. Скажите, что силы у вас есть еще на несколько лет, есть настроение поиграть и помочь команде. Хорошо оденьтесь, будьте красивой.

...Я сразу уехал тогда и не знал – состоялся ли разговор и чем он закончился. И вот ее эсэмэска: «Вернулась с отдыха. Вы в Петербурге?»

Сразу набрал ее и услышал:

– У меня завтра первая тренировка!

– Где?

– В моей команде!

– Ура! Значит, разговор с тренером был успешным?

– Не сразу, но в итоге – да!

– Как я рад! Верьте моему опыту: играть вы будете минимум три года, а может быть, и пять.

– Спасибо. Целую вас.

– Через месяц жду дневник на проверку.

Я был счастлив. Спортсмен после спорта – нелегкое зрелище. Кто бы он или она ни были, еще долгое время не могут прийти в себя, успокоиться. Я не жалею времени, мы встречаемся, смотрим друг другу в глаза, и я с трудом сдерживаю слезы – такая там печаль. Сам пытаюсь улыбаться, веселю анекдотами, рисую им красивое будущее, но не очень верю в него.

...Прощались, помню, с ней после ее ухода из спорта. С вечеринки мы уходили последними – я не мог ни с кем оставить ее. Мы стояли у своих машин и молчали. Было пора.

– Мы не прощаемся, – сказал я, – я жить без вас не собираюсь.

Она не могла – я видел – произнести хотя бы слово. Положила руку мне на плечо и сильно сжала его. И села в машину. А я пошел, не стал оглядываться. Уйти надо было быстрее. Так было лучше и для меня и для нее.

Что за жизнь у нас?...

– *Наташенька, надеюсь все в порядке? Всегда думаю о вас, молюсь, мечтаю о встрече. Ваш Р.М.*

– *Все хорошо. Сейчас я на сборах с командой в Алуште, тяжело, конечно, но ничего. Я тоже всегда помню о вас, дорогой мой личный психолог! Как приеду, обязательно встретимся, обнимаю.*

\* \* \*

Настоящие люди – они есть, и их немало. Сережа Новиков – лыжник сборной России. Заполняем досье на него, и в графе «мои слабые места» пусто. Не может он назвать даже одно слабое место в своей личности, в характере, в поведении, в отношении к людям.

Я предлагаю перейти к следующему разделу досье, но он возражает. Повторяет: «Не может быть, не может быть». Просит разрешения ознакомиться с другими досье, читает о слабых местах своих товарищей, снова сосредоточенно думает, и опять слышу: «Не может быть!» Он явно расстроен, недоволен собой.

Успокаиваю его, показываю интервью о Паоло Мальдини, где сказано: «Личность без слабых мест».

– И потому он играет в основе «Милана» уже двадцать лет, – комментирую я этот факт.

Но Сережа не успокаивается, просит перенести наш опрос на завтра и уходит.

Позже я узнаю, что он звонил жене и спрашивал: «Какие у меня недостатки?»

Непросто мне живется на свете и работается непросто, но такие люди, как Сережа Новиков, как и многие другие мои спортсмены, с лихвой компенсируют трудности моей жизни. А порой мне кажется, именно они делают мою жизнь настоящей, без слабых мест!

\* \* \*

– У психолога могут быть любимчики? – часто спрашивают меня.

Отвечаю: «Конечно. Психолог тоже человек».

Признаюсь – во всех моих командах есть те, кого я люблю безгранично, кто понял меня и делает все правильно и с полной отдачей, кто верит мне и боится меня подвести. И я никогда его не разочарую – такие люди украшают мою жизнь, делают ее полной смысла. Все они мои любимчики – и в жизни, и в спорте на правильном пути, они почти всегда побеждают.

Но иногда то от одного, то от другого я слышу:

– Рудольф Максимович, ну поругайте меня, пожалуйста.

И когда слышу эти слова, пребываю в растерянности. Их ругать? Во-первых, не за что. А, во-вторых, не хочу я их ругать. Они для меня нечто эталонное, лучшее, что есть в моей жизни, я живу полной жизнью, когда думаю о них, когда проверяю их дневники.

Я люблю их, нет – больше, чем люблю! И в страшном сне не может это присниться – если я кого-то из них ругаю. Никогда этого не будет! Не дождетесь!

\* \* \*

В аэропортах, когда команда возвращается домой, чувствуешь трагический момент разрушения атмосферы, которая жила полной жизнью там, далеко от Родины, и еще в самолете всего несколько минут назад все было так же прекрасно. И все любили друг друга, обменивались телефонами и поверить не могли, что столь чудесное чувство общности живет в наших сердцах последние минуты, доживает.

А потом появляются «на встречной полосе» жены, мужа, родственники и уводят «наших» в свои машины, увозят в свои квартиры.

...И едешь в молчании. Не можешь понять – как это могло случиться? Как в какие-то минуты могло это произойти? Неужели – спрашиваешь себя – это было *ненастоящим, придуманным* всеми нами, будто мы сговорились быть другими, совсем другими, не такими, как в жизни. Но ведь нам было так хорошо друг с другом, как в этой жизни не бывает, не может быть.

Слишком часто мне приходилось переживать это. И сегодня я точно знаю: на самую работу хватит всего – и знаний, и опыта, и любви, но может не хватить сил на разлуку, на новое расставание, на то, чтобы забыть того, кого полюбишь.

Согласен с великим Юрием Власовым – он, по-моему, первым сформулировал: *спорт – это прежде всего расставание.*

\* \* \*

Ад – это когда болит непрощенная душа. Если это действительно так, я давно живу в аду. Многим не помог уйти из спорта, не облегчил преодоление этой тяжелейшей кризисной ситуации. Не знал, что они решили уйти, об этом большинство не объявляет. Объехать бы все уголки нашей страны, увидеться бы с ними, обняться, расспросить обо всем, увидеть их детей, порадоваться за них и ...успокоиться, совесть свою успокоить.

Где вы, мои любимые? Я тоскую по вас! Как я мечтаю встретиться с вами! Но вряд ли это удастся. И хочу одного, чтобы вы знали – я никого из вас не забыл. И не забуду!

\* \* \*

Постоянно думаю о гордыне, о гордости как личностном качестве человека. Это грех и грех серьезный, один из самых серьезных.

Но что делать мне, на кого перед своим решающим боем смотрит мой спортсмен, и он хочет видеть меня именно таким – гордым, абсолютно уверенным и в себе, и в нем, и в исходе предстоящего сражения? Да, только это хочет видеть он в выражении моего лица, в каждом моем жесте, в походке, в высоко поднятой голове, во всем, что показывает – *его личный психолог болен... гордыней!*

А другим – тихим, скромным, незаметным, негордым – психолог не нужен. Он не сможет помочь человеку.

Вот она – оценка моей профессии: психолог грешен «по определению», и другого ему не дано! Только таким он нужен людям! А если все это ради людей, то зовется это *самопожертвовани-ем!* И потому, надеюсь, наказание на Главном Суде не будет для меня жестоким. За этот грех я буду прощен.

\* \* \*

Да, легких профессий не бывает. Каждая из них имеет свои «проклятья», и человек должен быть предупрежден о них и еще о том, как их преодолевать. Какую цену придется уплатить даже самому большому таланту, ведь давно известно, что одного таланта мало.

Вероятно, вот этим должна заниматься моя наука – психология, в этом ее основное практическое предназначение: *предупредить человека, что жизнь – это не праздник, а испытание, и будь любезен готовься к нему, причем с первого дня твоего появления на свет!*

\* \* \*

– Чего там думать? – хочется иногда ответить всем тем, кто по-прежнему судачит о психологии (наука/не наука) и о психологах – нужны ли они или не нужны? Сегодня смело заявляю: психологом быть проще всего, но есть такая «мелочь», как любовь к человеку, вот и все! Способен любить, жалеть, сострадать, сопереживать с ним всю его жизнь, скучать по нему, удерживать завоеванное его доверие, мечтать о каждой встрече с ним – флаг тебе в руки и смело иди к нему, ты ему очень нужен, и он ждет иногда годами встречи с тобой. А многие ждут такой встречи всю жизнь.

А если – «нет», не сможешь ты проявить лучшие качества своей личности и души, не берись тогда за это столь простое дело, ибо будет оно для тебя каторжно трудным и не принесет ни благодарности, ни радости. Такова она, доля психолога, моя доля!

И еще один итоговый вывод сделал я благодаря тому, что работаю над этой книгой. И звучит он так: *Психолог всегда победитель! Если он помог опекаемому человеку победить, и если*

*он помог ему достойно проиграть!* Ведь есть поражения, которые дороже победы, и ты – психолог (а это твоя работа, твоя функция) обязан уметь из поражения извлечь максимум пользы! И тогда ты – победитель и после неудачи. *Всегда – победитель!* Именно это делает *мою профессию великой!!!*

\* \* \*

Ура, я поставил последнюю точку и, счастливый, лег спать. А проснулся утром, и не было желания улыбнуться самому себе. Было только опустошение и одиночество. Нет их, нет моих любимых, о ком писал я, кого так хорошо вспомнил, как будто вместе мы писали эту книгу. А мы и писали ее вместе. Но остался я сейчас один, время моего свидания с ними истекло.

\* \* \*

Такой я представил Вам свою заключительную главу-лекцию этой книги. Но назвать ее «завершающей» вряд ли можно. Да и будет ли когда-нибудь написана именно «завершающая» работа о практической психологии, последняя лекция? Всегда, так я думаю сегодня, на небосклоне нашей науки будут появляться новые звезды, полпреды науки, которой я отдал жизнь. И всегда будут они приносить на ее алтарь новое и все более совершенное. Практическая психология ждет своих героев, их открытий. Заранее – спасибо им!

## *И последнее заключение*

*Не самая ли проклятая – профессия моя?*

Все сорок лет своей работы в качестве практического психолога я вел личный дневник, где описывал, и как можно подробнее, все детали моей работы и моих отношений со спортсменом. Сейчас, когда работаю над этой книгой, перечитываю сотни, а может быть, уже не одну тысячу страниц и понимаю, что не хватит мне времени, чтобы написать о них о всех – о моих любимых людях, с кем прожил я сотни соревнований, видел вблизи их улыбки и слезы, их счастливые и все другие мгновения, пролетевшие так быстро, что сейчас читаю я эти страницы воспоминаний и боюсь верить, что все это было со мной и с ними – незабвенными моими друзьями.

Когда слышу: «Вы счастливый человек!» – могу рассмеяться в ответ. Я-то, как никто другой, знаю, чего стоило мне это счастье, каких переживаний и потерь, разлук навсегда, тяжелейших воспоминаний. Но когда читаю вот эти страницы дневников (сейчас я держу их в руках), вижу лица и улыбки моих суперлюдей, слышу их голоса, то понимаю, что счастлив я был много-много-много раз! Но это в прошлом, нет их сейчас рядом со мной и уже не будет, надо просто смириться, но как осуществить это, я не очень понимаю. И они не смогут помочь мне в этом, а их дневники способны только утяжелить мою ношу воспоминаний. Куда смотреть мне сегодня – назад в прошлое или вперед, в будущее? А не посмотреть ли в настоящее, в себя, в сегодняшнего, и не сказать ли самому себе одно слово: «Хватит!» Хватит страдать по прекрасному, ты же согласен назвать свое прошлое прекрасным! Хватит безнадежно смотреть в будущее – почему ты не веришь в него, чего боишься?

Да, смотри в настоящее и не хорони себя сегодняшнего. Прошлое не вернуть, и не надо стремиться сделать это – несбыточное по своей сути. Но ведь в твоих руках настоящее богатство – души этих потрясающих ребят и девушек, кого ты провожал к рингу, к помосту, к шахматной сцене, на футбольное и другие поля. Они столько сказали тебе на прощание, и ты тоже находил для них самые точные и теплые слова, слова любви. Твой долг – приказываю себе – описать все это! И прочтут твои творения те, кто сегодня провожает своего любимого спортсмена туда же, куда тысячи раз провожал ты. Передай им свой опыт, и это утешит тебя! Поможет смириться. А кто сказал, что смириться – это легко?



# СОДЕРЖАНИЕ

## РАЗДЕЛ I

***Личность и деятельность спортсмена-чемпиона*** ..... 3

***Введение (немаленькое, но необходимое)*** ..... 3

### **Глава 1**

Методы изучения личности спортсмена-чемпиона ..... 12

### **Глава 2**

К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона ..... 27

### **Глава 3**

Феноменология значимых переживаний во внутреннем мире спортсмена ..... 56

### **Глава 4**

К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности) ..... 71

### **Глава 5**

Психологическая атмосфера как психологический феномен в спорте высших достижений ..... 80

### **Глава 6**

О поражении как доминирующей кризисной ситуации в жизни и деятельности спортсмена-чемпиона ..... 120

## РАЗДЕЛ II

***Личность и деятельность практического психолога спорта*** ..... 133

### **Глава 1**

Некоторые размышления о психологе, его деятельности и судьбе ..... 133

<b>Глава 2</b>	
О попытке составить профессиограмму психолога .....	139
<b>Глава 3</b>	
Имидж практического психолога в контексте его деятельности .....	149
<b>Глава 4</b>	
Профессиональное мастерство практического психолога: условия эффективности устного и письменного диалогов .....	167
<b>Глава 5</b>	
Профессиональное мастерство практического психолога: взаимодействие психолога с группой психологической поддержки (ГПП) спортсмена .....	179
<b>Глава 6</b>	
Психолог в процессе практической деятельности (фрагменты из личных дневников автора) .....	210
<b>Заключение</b> .....	287

*Научно-популярное издание*

**ЗАГАЙНОВ Рудольф Максимович**

**ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА  
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Художник Е.А. Ильин*  
*Художественный редактор Л.В. Дружинина*  
*Корректор А.С. Белова*  
*Компьютерная верстка О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 16.01.12. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 18,5. Уч.-изд. л. 17,5. Тираж 1000 экз.  
Изд. № 1646. Заказ № 15.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».  
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)  
E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика  
ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС»  
127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, под. 3, оф. 111.  
Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-9



*Учебная, научная, справочная литература по физической культуре и спорту, спортивной медицине, туризму, адаптивной физической культуре и спорту инвалидов, коррекционной педагогике. Учебно-методические комплекты для вузов*

## **В регионах наши книги можно приобрести в городах:**

### **БЕЛГОРОД**

ГУП «Библиоколлектор»,  
ул. Б. Хмельницкого, д. 132 А.  
Тел. (4722) 34-12-57

### **ВОРОНЕЖ**

ИП «Бражников И.Б.».  
Тел. (4732) 29-32-80 (опт)

### **ЕКАТЕРИНБУРГ**

ООО «АЛИС-Альянс»,  
ул. Мамина-Сибиряка, д. 37, оф. 1-А.  
Тел. (343) 355-33-86

ООО ТД «Лаватера»,  
ул. Красина, д. 3, оф. 7.  
Тел.: (343) 341-93-60, 379-98-47

ООО Книготорговая компания  
«Дом Книги»,  
ул. Валека, д. 12.  
Тел. (343) 253-50-10

### **ИЖЕВСК**

ЗАО ИД «Удмуртский университет»,  
ул. Красногеройская, д. 107.  
Тел.: (3412) 75-21-55, 51-42-47

### **КАЗАНЬ**

ООО «АкадемКнига»,  
Тел.: (843) 543-51-49,  
8-960-040-68-70 (опт.)

ООО ТД «Аист-Пресс»,  
ул. Декабристов, д. 182.  
Тел.: (843) 525-56-15, 525-55-40

ИП «Мухаммадиев М.Э.».  
Тел. (843) 247-82-72 (опт)

### **КРАСНОЯРСК**

ИП «Войда С.А.».  
Тел.: (3912) 58-52-66, 41-27-04 (опт)

ООО «Компания Партнер»,  
пер. Телевизорный, д. 3, оф. 101.  
Тел.: (3912) 46-65-50, 47-81-60

ООО «Мила-В»,  
ул. Ленина, д. 63.  
Тел. (3912) 27-59-12

### **САМАРА**

ООО «Новая Книга»,  
ул. Куйбышева, д. 28 А, оф. 136.  
Тел. (846) 342-65-19

### **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

ООО «Бизнес-Пресса»,  
ул. Разъезжая, д. 39.  
Тел.: (812) 764-74-82, 764-57-00

ООО «Лань-Трейд»,  
ул. Крупской, д. 13.  
Тел.: (812) 412-22-32, 412-85-91

ООО «Санкт-Петербургский Дом Книги»,  
Центральная, Невский просп., д. 28.  
Тел. (812) 448-23-57

### **САРАТОВ**

ИП «Сергеев В.С.»,  
ул. Чапаева, д. 4.  
Тел. (8452) 20-65-70

### **ХАБАРОВСК**

ООО «Деловая Книга»,  
ул. Путевая, д. 1.  
Тел. (4212) 36-06-65