

АЛЕКСЕЙ ЛАНСКОЙ

СПОРТИВНАЯ ПСИХОПРАКТИКА

У 1.0 2022

Алексей Ланской

**Спортивная
психопрактика. v 1.0 2022**

«Издательские решения»

Ланской А.

Спортивная психопрактика. v 1.0 2022 / А. Ланской —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-600648-5

Это книга о системном подходе к работе с психикой в контексте спорта. Простым языком показана целостная система индивидуальной психотехнической работы, которую каждый может использовать и адаптировать под свои спортивные и жизненные задачи.

ISBN 978-5-00-600648-5

© Ланской А.
© Издательские решения

Содержание

Добро пожаловать!	6
Благодарность	8
Читать внимательно!	9
Введение	10
О книге	13
Как пользоваться этой книгой	13
Как и когда практиковаться	16
Выход из состояний	19
В перерывах между подходами	20
Немного теории	21
Рабочая модель	21
Тело и психика	23
Три задачи	27
В перерывах между подходами	28
Внимание	29
Начало всех начал	29
Концентрация на дыхании	34
Управление вниманием	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Спортивная психопрактика v 1.0 2022

Алексей Ланской

© Алексей Ланской, 2023

ISBN 978-5-0060-0648-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добро пожаловать!

– Серьёзное отношение к чему бы то ни было в этом мире является роковой ошибкой.

– А жизнь – это серьёзно?

– О да, жизнь – это серьёзно! Но не очень...

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес».

И раз, и два, и три...

Садясь писать книгу, всегда пытаешься представить ту реакцию, которую она вызовет. Даст ли что-то ценное, полезное, нужное своему читателю? Поможет ли решить те задачи, которые у него есть, найти ответы на беспокоящие вопросы?..

Бывает так, что книга помогает. А бывает, что проходит мимо, оставляя лишь недоумение от прочитанного.

Ведь каждая книга – это путешествие.

Эта книга родилась из многих лет тренировок в разных видах спорта, занятий различными психотехниками, опыта психологического консультирования и просто жгучего любопытства к удивительному миру психики человека. Сначала она существовала как небольшой набор заметок для самого себя, затем превратилась в пересылаемую друзьям, коллегам и ученикам «шпаргалку» с короткими описаниями различных психотехнических приемов. Затем, через несколько редакций и «перерождений», выросла до настоящего варианта.

После некоторых экспериментов и размышлений я решил выпускать ее так, как выпускают компьютерные программы – с версиями, обновлениями, дополнениями. Это позволит книге оставаться живой, обновляться новыми данными, техниками, пояснениями.

И сейчас это «Спортивная психопрактика 1.0», созданная в 2022 году.

Идея, из которой родилась книга, очень проста: что, если к тренировке психики подойти так же, как спортсмены обычно подходят к тренировке тела? Через практики и упражнения, через формирование необходимых качеств и навыков. Что, если мы можем «пользоваться» психикой, как пользуемся любым другим инструментом, доступным человеку, от молотка до компьютера?

Такой «инженерный подход» дает возможность выделять в психике функции, которые можно осознавать и тренировать, процессы, которыми можно управлять, запускать, тормозить. Из пассивного наблюдателя за мыслями можно сделать шаг в сторону активной, творческой позиции, к взаимодействию и преобразованию психического пространства под свои цели и задачи.

Я писал книгу простым языком, стараясь сделать ее максимально универсальной и понятной. Суть ее не в словах, а в том опыте самопознания и работы с психикой, который из нее можно вынести. Гораздо важнее не то, что я написал, а то, что вы сами узнаете и поймете, проделав упражнения, поразмыслив над моими идеями и предлагаемыми моделями.

Только информация, пропущенная через себя, становится знанием

Это очень важно понимать с самого начала. Спортивная психопрактика – всего лишь модель. Не верьте мне на слово, пробуйте, тестируйте, находите свои собственные решения.

Если модель работает – пользуйтесь. Если нет – адаптируйте или меняйте ее. Это не более, чем инструмент.

И это не истина «в последней инстанции» и не коллекция *всех* возможных психотехник: существует множество подходов, методов, приемов, которые не вошли и даже не были упомянуты в книге. Здесь есть лишь самое необходимое и самое нужное. Поставив своей задачей описать спортивную психопрактику целостно, я также вынужденно пожертвовал глубиной затрагиваемых тем.

В этой книге я расскажу только о структуре практики, о самих техниках, оставляя вам и вашим тренерам заполнять данную структуру содержимым. Именно *вам* лучше всего знать, какие именно состояния нужны, какие идеомоторные образы улучшают вашу технику, над какими качествами необходимо поработать.

Я расскажу о том, как делать. А что именно делать – решать вам.

Книга публикуется в авторской орфографии и пунктуации :)

Благодарность

В создании этой книги прямо или косвенно принимало участие множество людей. И я очень хочу поблагодарить их за это.

Моему тренеру по ушу и спочан Александру Моисеевичу Киму, который помог мне увидеть единство психологии и боевых искусств.

Моему тренеру по ушу Валерию Константиновичу Горихину, который открыл мне глубину традиционных китайских практик.

Моему тренеру по капоэйра и акробатике Михаилу Андреевичу Маркину, за нескончаемый поток вдохновения и новые вызовы моим умениям и возможностям.

Отдельно хочу поблагодарить и упомянуть людей, чьи идеи оказали большое влияние на материал этой книги. Владимир Леви, Сергей Переслегин, Дмитрий Самойлов, Анатолий Левенчук, Геннадий Горбунов, Алексей Алексеев, Джон Гриндер, Ричард Бендлер, Джерри Кайн, Йорген Рассмуссен, Карен Прайор, Эрик Франклин.

И самая большая благодарность – моей семье. Спасибо, что вы есть и что всегда я могу найти в вас опору. Без вашей поддержки, терпения и внимания этой книги никогда бы не случилось.

Читать внимательно!

Автор не несет ответственности за последствия использования описанных в данной книге техник и упражнений. Все результаты, полученные или не полученные при работе – Ваша, уважаемый читатель, ответственность.

Введение

– А где я могу найти кого-нибудь нормального? – Нигде, – ответил Кот, – нормальных не бывает. Ведь все такие разные и непохожие. И это, по-моему, нормально.

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес».

Работу с психикой можно назвать одним из древнейших занятий человека. Во всех известных культурах существовали приемы для того, чтобы вызывать различные состояния, переживания и изменения в психике человека. От шаманских практик первобытных людей до духовных учений Китая и Индии, от философских исканий и мистерий Греции до богословских споров Средних веков, от эзотерики и мистики эпохи Возрождения до нейронаук дня сегодняшнего – во все времена и повсеместно человек пытался понять, повлиять, дотронуться до психического.

А ведь «работа» с психикой это то, что мы все «делаем» постоянно, каждый день, всю жизнь. Мы просто не можем иначе, ведь работа психики незримо присутствует везде.

И в спорте это заметно особенно.

Спорт вообще удобно использовать как лабораторию работы с телом и психикой. Четкость, даже своеобразная «рафинированность» спортивных задач, высочайшие требования к мастерству, сильный стресс выступлений, высокая ценность победы – редко где можно найти все это вместе, да еще в удобной для наблюдений форме. Добавим к этому большое разнообразие видов спорта и множество тех, кто занимается ими на самых разных уровнях – и готово прекрасное пространство для экспериментов.

С другой стороны, люди всегда хотели разгадать загадку Мастерства. Что отличает гения от «обычного» человека? Существует ли талант, а если да, то можно ли его «найти» или «развить»? Как новички, которые ничего не умеют, становятся мастерами, которыми восторгается весь мир?

Андерс Эрикссон в своей замечательной книге «Peak» утверждает:

*«Отличительной чертой экспертов является количество и качество их **мысленных представлений**. За годы практики и упражнений, эксперты формируют очень сложные и многоуровневые мысленные образы различных ситуаций, с которыми они могут столкнуться – например, огромного количества вариантов расположения шахматных фигур во время игры. Эти мысленные образы позволяют им принимать более быстрые и точные решения, реагировать быстро и эффективно. Именно это более, чем что бы то ни было еще, отличает новичка от мастера».*¹

Мысленный образ («mental representation») – это такая внутриспсихическая конструкция, которая соотносится с неким объектом, идеей, информацией или с чем угодно еще, абстрактным или реальным. Именно различные мысленные образы являются содержанием нашего сознания.

¹ What sets expert performers apart from everyone else is the quality and quantity of their mental representations. Through years of practice, they develop highly complex and sophisticated representations of the various situations they are likely to encounter in their fields – such as the vast number of arrangements of chess pieces that can appear during games. These representations allow them to make faster, more accurate decisions and respond more quickly and effectively in a given situation. This, more than anything else, explains the difference in performance between novices and experts. – Ericsson «Peak»

Я искренне рекомендую прочитать чудесную книгу Эрикссона, а сейчас давайте на мгновение остановимся и задумаемся над этими словами: *«Именно это [мысленные представления] более, чем что бы то ни было еще, отличает новичка от мастера».*

Да, невозможно оторвать штангу, не имея подготовленного тела, развитых мышц, сильных связок и суставов. Но кто командует всей этой мощью человеческого тела? Психика, мозг. Без правильно поставленной техники – то есть без правильного **образа движения** – мозг просто не будет знать, какие именно команды послать мышцам.

А уж если и пошлет, то как пошлет... хорошо, если останется, что в травмпункт везти.

Но, чтобы дать эти правильные команды, мозг должен иметь *возможность* это сделать. Давно известный в психологии факт: с увеличением уровня стресса в какой-то момент мозг теряет способность управлять мелкой моторикой, возникают помехи мыслям и восприятию. И в этом огромная сложность и вызов спорта: надо не просто показать свое мастерство, но и показать его в «боевых» условиях.

Тут бы на тренировке-то справиться, в комфорте, а если ставки высоки....

Хотя бывает и наоборот! Стресс «собирает», дает энергию, внимание, силу. Как же так? А самое главное, что с этим делать?

Но и это еще не все. Чтобы подготовить *и* тело *и* психику нужен правильно выстроенный тренировочный процесс, понимание методики занятий, целый набор знаний и умений, напрямую со спортом не связанных. Нужны идеи, принципы, понятия – те самые мысленные образы, – которые позволяют создать правильную последовательность нагрузок, технических упражнений, дополнительных задач, чтобы, тонко управляя процессами адаптации, привести мозг и тело спортсмена к пику формы. А еще нужны собранность, умение системно мыслить, выстраивать стратегию, удерживать внимание...

Психика является как бы *фоном* всего, что мы делаем. На любом уровне, в любом действии, любом масштабе времени мы можем найти ее присутствие.

Я предлагаю вам сделать небольшое упражнение.

Представьте свое самое лучшее выступление или иной момент, когда вы были «на высоте», смогли показать выдающийся результат в чем-либо. Вспомните этот момент, что вы видели, слышали, чувствовали? Какие эмоции были внутри вас, какие мысли? Что происходило вокруг вас?

Запомните этот момент и все то, что в нем происходило. Позвольте образам исчезнуть, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Затем вспомните ситуацию неудачи, поражения, момент, где вам не удалось показать свое мастерство, не удалось выполнить задачу. Вспомните этот момент. Обратите внимание на то, что происходит внутри вас и что происходит там вокруг вас?..

Позвольте образам исчезнуть, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, вернитесь вниманием в «здесь и сейчас».

А теперь задайте себе вопрос – что было ключевым фактором, повлиявшим на исход ситуации? Возможно, это будет не один фактор, а несколько.

Для полноты картины лучше всего взять несколько ситуаций – и побед, и поражений. Ответы на поставленный вопрос могут быть самые разные, ведь успех складывается из множества факторов, да и про удачу забывать не стоит.² Но очень часто оказывается, что именно

² Более того, есть исследования, которые показывают, что роль случая как фактора успеха или неуспеха, победы или

психика сыграла ключевую роль! Страх, неуверенность, неверное решение, недостаток знаний и умений – все это может легко быть мостиком к поражению, неудаче.

2004 год, Олимпийские игры в Афинах. Американский стрелок Мэтью Эммонс (Matthew Emmons) опережает соперников на 3 очка. Еще один выстрел – и золотая медаль его. Ему надо набрать всего 7,5 очков на этом одном выстреле. Легко! За предыдущие девять выстрелов его оценка не опускалась ниже 9,3.

Мэтью выходит на позицию, прицеливается, стреляет! И попадает так, что за такой выстрел дали бы 9,1 очков... если бы он попал в свою мишень. Эммонс, находясь на второй линии, прицелился и попал в мишень на соседней, третьей линии.

Этот выстрел стоил ему золотой медали и отбросил с лидерской позиции на восьмое место...

Позже Мэтью Эммонс сказал, что старался успокоить себя и настроиться, не уделив достаточно внимания самому выстрелу.

Мы крайне редко задумываемся над тем, что можем целенаправленно, осознанно, системно работать с психикой. Большую часть времени психика существует незримым вездесущим фоном: мы выполняем какие-то задачи, что-то делаем, ощущаем, воспринимаем, переживаем. И психика все это осмысляет, распределяет, приготавливает и подает нам в готовом виде, со скоростью мысли обрабатывая огромный поток информации. В таком «автоматическом» режиме нет ничего плохого, без него мы вряд ли смогли бы существовать. Но если добавить к этому автопилоту немного осознанности, чуточку знаний, горсточку умений и пару-тройку трюков – мы вдруг из простых наблюдателей и зрителей становимся пользователями.

А пользователь, как известно, уже может действовать, получая от всей системы то, что ему нужно.

О книге

Как пользоваться этой книгой

Собирай все, что найдешь полезного. Кроме равнодушия и невежества. И тогда ты, может быть, выживешь.

Чеширский кот. American McGee's Alice.

Эту книгу можно читать по-разному. Можно как учебное пособие, где материал выстроен по определенному принципу и предполагает последовательное освоение, от одной главы к другой. Можно как справочник: открыли на нужной странице, схватили упражнение, технику, идею – применяете. А можно как путешествие-погружение, как часть разговора с интересным собеседником, как историю.

Можно так, как вам нравится.

Особенно интересно и полезно будет прочитать книгу несколько раз. Например, вот по такой схеме:

– Первое внимательное прочтение всей книги, понимание содержания, идей, концепций и основных приемов. Это даст общее представление о предмете, ощущение знакомства.

– Второе прочтение с выполнением предложенных упражнений в тренировочном режиме. Это даст начальные навыки, умение управлять психическими процессами и решать «учебные» задачи в «спокойной воде».

– Применение материала книги в реальных жизненных, спортивных и творческих задачах.

Важно *делать* упражнения. Личная практика – это единственный способ научиться. Без нее все это останется «сказками о Силе», как говорил Карлос Кастанеда. Да и особенность работы с психикой в том, что ее сложно описать словами, ведь речь идет о субъективном внутреннем опыте, который ни пощупать, ни измерить. И слова часто только запутывают, уводят не туда.

В этом, кстати, и есть сложность обучения «по книгам». Чтение предполагает создание тех самых внутренних репрезентаций, образов, необходимых для понимания. Но если у вас нет опыта, на который можно было бы опереться для создания этого понимания, то вместо ценной информации вы получите только свои фантазии.

Как описать апельсин? А никак. Если человек его не пробовал, то слов найти не удастся. А вот если один раз попробовал, то дальше достаточно даже намек, чтобы было понятно, о чем речь.

Поэтому упражнения обязательны. Именно в них вся суть.

Увы, невозможно написать упражнения так, чтобы каждый их понял, и каждому они подошли. Поэтому приходится лавировать между универсальностью и точностью, «идти по лезвию» между максимально обобщенными – и, при этом, четкими инструкциями. Надеюсь, мне это удалось.

Вполне может быть, что у вас что-то не будет получаться. Это нормально. Не требуйте от себя сразу слишком много, не бросайте упражнений. Попробуйте снова, иначе, творчески переработав упражнения. Это как компьютерная игра: никто не бросает задание, не рвет

на себе волосы, если не удастся победить сложного босса. Наоборот, вы начинаете изобретать новые стратегии, способы, приемы.

В этой книге 4 больших раздела, 4 уровня:

1. **Работа со вниманием**, которое является одним из базовых психических процессов, в некотором смысле – фундаментом всего, что доступно человеку в психике.

2. **Работа с образами**. Те самые «ментальные репрезентации» о которых говорил Эрикссон. Язык нашей психики, ключик к ресурсам сознания и бессознательного.

3. **Работа с состояниями**. Есть мнение, что гениальность – это и есть состояние. Так это или нет, не знаю, но именно с состоянием и его изменением связана большая часть вопросов спортсменов.

4. **Работа с мышлением**. Умение собрать себя, найти правильный инструмент для решения задачи или научиться тому, чего раньше не умел.

Такая структура дает вам карту движения по книге и одновременно позволяет разложить выполняемые упражнения на свои места, определив им ту роль в общем действии, которую они должны выполнять.

В главе про системное мышление об этом будет написано подробнее, а пока просто тезисом: *знание и понимание встроенности каждого отдельного элемента в общую картину серьезно повышает общую эффективность практики.*

Великий Брюс Ли как-то сказал: «Я буду опасаться не того, кто знает 10 000 ударов, а того, кто практиковал один удар 10 000 раз».

Многие годы наблюдения, изучения и тренировок в боевых искусствах показали мне, что, чем опытнее боец, чем выше его мастерство, тем *меньше* он делает. Меньше сил тратит, меньше напрягается, движения его экономны, точны. Там, где новичок будет махать руками и ногами, изображая ветряную мельницу, мастер сделает несколько спокойных, быстрых и точных движений – и противник окажется поверженным.

В этой книге я сознательно стремился к подобному минимализму, стараясь показать многообразие психотехник через несколько базовых подходов, расширяющихся и изменяющихся от задачи к задаче. Такая простота позволяет проникнуть глубже в суть техник, увидеть единые принципы за разными упражнениями.

Нет необходимости – хотя, если удобно, никто и не запрещает – запоминать все наизусть. Начиная работать с упражнением, прочитайте его внимательно, мысленно пройдите по каждому шагу, репетируя, прикидывая его в своем воображении. Постарайтесь понять логику и принципы, лежащие за техниками, их структуру.

Очень хорошо, если вы найдете себе партнера для занятий. Вместе веселее! Вы сможете проводить друг друга по упражнениям, сравнивать результаты, делиться впечатлениями³. А если вы работаете в одиночку – представьте, как ведете кого-то по шагам упражнения. Это поможет вам быстрее «ухватить» их, запомнить суть.

В самостоятельной работе я рекомендую делать тестовые прогоны каждого упражнения, мини репетиции, «одним глазом» подглядывая в текст и как бы «наигрывая», имитируя выполнения шагов упражнения.

Несколько таких «репетиций» создаст нужный образ упражнения, с которым можно заниматься дальше.

³ Да и известное выражение «Лучший способ понять – объяснить другому» никто не отменял.

Это можно сравнить с тем, как музыкант разбирает новое произведение. Сначала послушать, уловить общую звуковую картину, вслушаться в мелодию и гармонию. Запомнить, разобрать последовательность аккордов, «уложить» у себя в голове общую форму композиции. Затем приступить уже к детальному изучению, постепенно переходя ко все более и более сложным и тонким аспектам.

А как только упражнение стало получаться – пришло время экспериментировать! Придумывайте вариации, добавляйте или убирайте что-то, практикуйтесь в самых разных контекстах.

Попробуйте целенаправленно «сломать» какую-то технику, найти такие варианты, когда она перестает работать. А затем «почините» обратно, творчески найдите тот способ, где все работает.

Помните самый основной принцип:

Ищите и делайте то, что работает для вас!

А не то, что говорят всякие «гуру», myself included⁴.

Психопрактика это не просто набор техник, которые надо регулярно практиковать. Перефразируя одного из основателей НЛП Ричарда Бендлера, «психопрактика – это настрой и методология, которые оставляют за собой след из техник».

Отойдем от спорта и заглянем на кухню. Хотя, почему отойдем? Правильное питание – очень важный элемент спортивной подготовки!

Вы можете взять рецепт, взять указанные ингредиенты, выполнить последовательность шагов и (если рецепт был хорошо продуман и написан) получить готовое съедобное, возможно даже вкусное блюдо. Но рецепт – это самый внешний уровень кулинарного искусства. За ним стоят принципы и методы.

Методы, в данном случае, это то, что с едой можно делать: жарить, варить, тушить, резать, перемалывать и т. д. А принципы – это найденные человеческим опытом сочетания, которые позволяют делать еду вкусной, полезной, красивой, или просто избежать опасных или неприятных сочетаний.

Так и в психопрактике. Можно взять готовые рецепты-техники и по ним готовить желаемые блюда: получать состояния, эффекты, что-то в себе менять. Но настоящее мастерство возникает тогда, когда за техниками и приемами вы начинаете видеть структуру, те самые методы и принципы. И, зная их, вы можете приготовить то, что нужно именно вам.

Знание нескольких принципов освобождает от знания многих фактов! – Гельвеций

Поэтому я приглашаю вас быть гибкими и любопытными, заглядывать в глубину и смело все пробовать!

⁴ включая меня :)

Как и когда практиковаться

*Ступеньки к просвещению освещают путь, но лестница крута.
Не прыгай через ступеньки.
American McGee's Alice.*

Упражнения и методики, о которых я рассказываю в этой книге, можно делать в любое удобное вам время, в любом месте и любым образом. *Главное – делать :)*

Психопрактика – открытая система, такой психологический open source⁵, если пользоваться языком программистов. Вы можете делать с ней все, что хотите: играть в нее и с ней, экспериментировать, модифицировать под свою ситуацию, задачи, желание и настроение.

Я бы даже сказал, что своеобразный «игровой» подход можно назвать здесь самым правильным – легко, свободно, с улыбкой, азартом и смелостью.

Кто-то может пойти путем систематических занятий, упражнений, тренируя психику так же, как тренируют тело. Отличный подход! А кто-то будет время от времени заглядывать в книжку, хватать отсюда приемчик-другой, решать свою текущую задачу и убегать дальше. Тоже можно! А третий будет творчески экспериментировать с техниками и принципами этой книги, найдет то, что нравится ему, и будет фоновно использовать во всем, что делает.

Любой подход правильный, любой путь верный, если они дают вам то, что вы хотите, идут во благо и приносят пользу.

А, чтобы было проще, я дам несколько принципов занятий, которые не обязательны к исполнению, но могут сделать вашу практику более осознанной, эффективной и безопасной.

1. Берите то, что работает
2. Двигайтесь по «зеленой зоне»
3. Играйте

1. Берите то, что работает

...и не берите то, что не дает никаких результатов. Попробую пояснить.

У каждого из нас есть свои умения и навыки, предпочтения и желания, ситуации и задачи. То, что для одного человека может быть «ключом от всех дверей», для другого окажется бесполезной и непонятной штуковиной. И в психопрактике это более чем справедливо. Ищите то, что работает для вас. Берите упражнения, идеи и принципы психопрактики, примеряйте их на себя, пробуйте, тестируйте, экспериментируйте. Если нашелся рабочий вариант – оставляйте. Не работает – меняйте или отбрасывайте, идите дальше. Может быть, вернетесь потом, а может быть найдете (или придумаете сами!) что-то другое, что решит ваши задачи.

2. Двигайтесь по «зеленой зоне»

Это значит делайте то, что вам комфортно, что получается. Ищите легкий путь. Не надо насиловать себя техниками и практиками, медитировать до изнеможения или пытаться «продавить» непослушное упражнение силой воли. Двигайтесь легко, так, как вам нравится, как доставляет удовольствие.

Не форсируйте ментальный тренинг, при работе с психикой важна мягкая настойчивость, терпение и принятие.

⁵ Термин в данном случае взят из программирования, где обозначает программы с открытым исходным кодом.

3. Играйте

К работе с психикой лучше всего подходить с игровым настроем, свободно и раскрепощенно. Даже если вы составляете на основе психопрактики целую «программу тренировок», занимаетесь регулярно и систематически, внутри относитесь ко всему этому так, как дети относятся к игре – самозабвенно, с полной отдачей, но одновременно шутливо и весело, свободно и иронично.

Это вообще прекрасный подход к самым разным делам. **Жить – играючи!**

Как я уже писал, работать с психикой можно как угодно, где угодно и когда угодно, но для удобства и систематизации приведу два основных формата занятий:

– *Формальная практика.*

Ее можно сравнить с отдельной тренировкой в спортзале. Вы выделяете время и целенаправленно работаете с выбранными техниками.

– *«Сквозная» практика.*

Работа с психикой встраивается в другие дела, вместо больших отдельных практических сессий вы делаете мини-сессии (по несколько минут), практикуете техники и принципы в повседневных задачах.

В реальности лучше всего сочетать оба варианта.

Несколько идей по организации занятий:

- Перед каждой практикой важно дать себе успокоиться и настроиться. Позвольте себе пару минут спокойного ничегонеделания, дайте мыслям «расфокусироваться», а вниманию сосредоточиться на предстоящей практике. Если во время выполнения упражнения ваши мысли постоянно возвращаются к текущим проблемам и делам, не концентрируйтесь на них – просто спокойно возвращайте свое внимание к упражнению. Если в голову все еще лезут различные, не связанные с практикой образы, и сосредоточиться на упражнении никак не получается – не боритесь, дайте себе небольшую паузу, сделайте простое дыхательное упражнение или вообще прогуляйтесь.

Внимание подобно энергии: то, на что вы направляете его, становится «сильнее» и приоритетнее для вашего сознания.

- С точки зрения тела, заниматься психопрактикой можно как угодно; но логично, что наиболее удобными для внутренней работы являются два довольно стандартных положения: сидя и лежа.

Положение лежа – наиболее удобное для практики. Тело очень легко расслабляется, на поддержание положения тратится минимум энергии. Вы можете лежать на полу, матрасе, кровати – главное, чтобы вам было комфортно и внешне, и внутренне.

Если лежа вы настолько расслабляетесь, что сразу бесконтрольно засыпаете, попробуйте практиковаться сидя. Для тренировки в положении сидя найдите место, где вы можете свободно откинуться назад, удобно устроиться. Хорошо подойдет мягкое кресло с высокой спинкой.

Основное требование – вам должно быть *удобно* («двигаемся по зеленой зоне»). Многие упражнения требуют глубокой мышечной релаксации, поэтому ищите подходящее место, где вы можете свободно лечь или сесть, откинувшись, и полностью расслабиться.

- Как и при тренировке тела, работа с психикой дает наиболее быстрый эффект, если ей заниматься регулярно и систематично. Формирование навыков требует времени, внимания, усилий.

Представьте, что вы хотите научиться играть в шахматы. Чем больше вы будете играть, проводить разных партий, тем быстрее будет расти ваш навык. Если вы добавите к этому анализ своих ходов и действий противника, изучите теорию и то, как играли мастера – словом, «погрузитесь» в шахматы – то результат будет еще более впечатляющим. Если же вы будете играть время от времени, «как пойдет», без особого внимания и анализа, навык ваш, конечно, прирастет, чему-то вы научитесь. Но очень быстро этот рост прекратится и уж точно не сможет сравниться с теми возможностями, которые дает первый подход.

Выход из состояний

Некоторые не видят выход, даже если найдут. Другие же просто не ищут.

American McGee's Alice.

Как так, еще ничего не начали, а уже про выход?!

Дело в том, что правильная, гигиеничная процедура выхода очень важна. Поспешный, скомканный выход может оставить неприятные ощущения, тяжесть в голове, чувство подавленности. Бояться такого состояния не надо, если оно произошло – просто снова закройте глаза и повторите всю процедуру выхода снова, медленно и тщательно.

Именно для того, чтобы избежать различных неприятных «спецэффектов» и сделать практику максимально безопасной и комфортной, мы и будем перво-наперво изучать выход из психотехнической работы.

Правильный выход может быть и быстрым, и медленным.

Быстрый выход полезно освоить для тех ситуаций, когда вы используете техники психопрактики в «боевых условиях» – на соревнованиях, в промежутках между раундами или при других ситуациях, когда у вас мало времени.

Мысленно просчитайте от 1 до 3, с каждой цифрой ощущая, как тело наполняется приятной энергией, внимание активно, сознание ясное. На счет 3 открыть глаза, полностью «здесь и сейчас».

1, 2, 3! Глаза открыты, чувствуете себя отлично!

Медленный выход – стандартная процедура для занятий в спокойной обстановке.

Спокойно просчитайте от 1 до 10, представляя, как вы возвращаетесь к оптимальному состоянию. Внимание снова ориентируется на внешний мир, сознание ясное, самочувствие хорошее. Тело наполняется приятным ощущением готовности, вы хорошо отдохнули, чувствуете себя отлично.

1, 2, 3 дыхание возвращается к привычному ритму

4, 5, 6, 7 сознание ясное, чистое, словно вы только что умылись в чистом горном роднике

8, 9, 10 – глаза спокойно открываются, вы чувствуете себя хорошо!

Процедура выхода всегда состоит из двух компонентов.

Первый – **внешний, телесный**. Вы можете начать легонько двигать руками, сжимать и разжимать кисти рук, потянуться. Сделать более глубокие и активные вдохи и выдохи. В зависимости от ситуации, ваши движения могут быть энергичными или плавными.

Второй компонент – **внутренний, психический**. Вам нужно создать образ того состояния, в котором вы хотите быть.

Если надо выйти в спокойное, отдохнувшее состояние (возможно, вы занимаетесь вечером), то и образы должны быть соответствующие: тело наполняется приятной спокойной энергией, вы чувствуете себя приятно отдохнувшим, внимание активно, сознание ясное и спокойное, возвращаетесь к привычному уровню бодрствования.

Если надо выйти в активное состояние, то вы можете создать себе соответствующий «боевой настрой». Представьте, как тело и сознание наполняется гибкой, яркой, мощной энергией, мышцы наполнены упругой силой, расслаблены и одновременно готовы к активным действиям.

Вы как бы раскачиваете свою психическую активность до нужного уровня, повышаете внутреннюю собранность и психофизическую напряженность.

Все эти процедуры могут сопровождаться подходящими визуальными, звуковыми или телесными образами. Вы можете представить, как умываетесь приятной прохладной водой из горного ручья или вдыхаете морозный воздух солнечного зимнего утра. Можете представить, как ваше тело наливается энергией солнца, живительной и бодрящей. Можно использовать образы подъема, восхождения, взлета.

Образы будут индивидуальны, ищите их и запоминайте.

В перерывах между подходами

Рассказывать о всяческой психической подготовке, психотехниках и практиках можно очень долго. И все равно многое почти невозможно передать текстом. Некоторые нюансы мне удалось ухватить в разговорах с друзьями, на живых тренингах, в перерывах между подходами в спортзале. Это дало рождение небольшой рубрики, которую так и я назвал: «В перерывах между подходами». В ней я буду записывать кусочки таких разговоров, а помогать мне в этом и играть роль моего собеседника будет мой давний друг и критик С.В.

С.В. – Написать книгу о спортивной психической подготовке... Хорошая идея! Но ведь все уже сказано, и не раз, и не два, зачем же повторять известное? В Союзе психотренингом много занимались, да сейчас – и у нас, и за рубежом много исследований.

А.Л. – Верно говоришь, вот только все эти исследования часто остаются на психологических кафедрах, на страницах журналов для специалистов. Да, многие спортсмены, особенно в спорте высших достижений, так или иначе, в той или иной форме, психической подготовкой занимаются. Но это элитные спортсмены, и даже среди них такая подготовка не всегда происходит системно, целостно, в достаточном объеме. Потому и взялся, что чувствую необходимость такой книги для многих людей. Ведь она не только для спортсменов. Она для всех, просто я, цитируя Андрея Кочергина, «о чем не знаю, о том не вру», а спорт мне близок и понятен, всю жизнь с ним. Вот о нем и пишу.

С.В. – Если психологические навыки так важны, то почему же на них так мало обращают внимания? Или это только кажется?

А.Л. – Спроси любого тренера или спортсмена и тебе подтвердят, что да, психологические факторы играют большую роль в спортивном успехе. Мысленные, психологические, эмоциональные факторы часто затмевают собой чисто физические или технические аспекты работы спортсменов. Но оценить роль, которую играют психические навыки, очень сложно. Как, например, оценить умение справляться с трудностями, волю к победе или способность создать точный идеомоторный образ движения? А определить, какой вклад это оказало на общий результат спортсмена?

Кто-то считает психическую подготовку бесполезной, кто-то просто не обладает нужными навыками, или считает, что занятия с психикой нужны только когда появились проблемы. Или сводят весь психотренинг к «правильному настрою» и «твердости характера». Это, безусловно, важные элементы, но лишь одни из многих в общей системе психопрактики.

С.В. – Кстати, а почему психопрактика? Как появилось это слово?

А.Л. – Случайно. Хотелось подчеркнуть именно прикладной, деятельный аспект. Ведь каждый человек постоянно что-то «делает» в психике, что-то в ней происходит. А когда мы начинаем что-то делать, то это автоматически формирует некие «практики». Вот и получается психопрактика.

Немного теории

Рабочая модель

*То ли колодец был действительно уж очень глубоким, то ли летела
Алиса уж очень не спеша.
Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес».*

Чтобы лучше понять пространство, с которым мы будем работать – «психику» – давайте построим рабочую модель.

«Рабочая модель» не значит «реальность» или «как оно на самом деле». Скорее, это определенные конструкции-представления, которые помогают нам выделить важные для нашей работы части и схемы.

Разделим все пространство психики на две большие функциональные части: **сознательную и бессознательную** (правильнее назвать ее «внесознательную», но термин как-то не прижился).

Для удобства сравним психику человека с компьютером.

Когда вы работаете на компьютере, то у вас есть программы, с которыми вы непосредственно работаете, есть те, которые запущены, и есть огромное множество программ и служб, работающих «в фоне». Например, набирая этот текст, я вижу программу-редактор, на соседнем мониторе открыт плеер с музыкой. Это – «передний край» моего взаимодействия с компьютером в данный момент. Чуть ближе, но уже вне моего прямого взаимодействия – свернутый браузер и мессенджеры. И уже совсем «глубоко» – операционная система с ее службами, множество программ, которые в данный момент не запущены, но могут быть вызваны при необходимости, пространство сети. Разделю все это моим непосредственным использованием, доступностью и программной архитектурой.

А ведь еще в каждом моменте есть разделение интерфейс – программный код – машинные команды...

Так и в психике. В сознательной части находится то, что попадает в наше текущее активное внимание. Далее есть то, что непосредственно во внимание не попадает, но находится рядом, более или менее легко вызывается. И есть то, что в наше внимание не попадает, или попадет частично, или попадает каким-то своим результатом.

Конфигурация «сознательное/бессознательное» гибка, текуча, изменчива. Она меняется во времени и от человека к человеку.

Почему это для нас важно? У каждой из «частей» – и у сознательного, и у бессознательного – есть свои функции. Сознательная часть (может, правильнее даже говорить «сознательный режим») хороша для того, чтобы заниматься стратегией, чтобы давать направления и указания для того, что запущено в бессознательном режиме. Она очень ограничена по своим возможностям и скорости обработки информации, но есть и плюсы: мы ее осознаем (а значит, можем управлять), она хорошо работает со сложными абстракциями.

Бессознательное же гораздо более мощное, может обрабатывать множество потоков информации одновременно, требует меньше психических ресурсов. Но оно сильно автоматизировано, управляется хранящимися в нем «настройками» – тем, что в психологии называется

ценностями, убеждениями, установками, инстинктами, рефлексам. А еще привычками, автоматизмами и т. д.

Снова обратимся к компьютерной метафоре. Работая в какой-то программе, мы пользуемся ее функциями и взаимодействуем с интерфейсом пользователя. Но при этом «внутри», на уровне программного кода, происходит множество операций, действий, которые вы не видите. В некотором смысле, мы даем компьютеру указание на выполнение действий, но сами эти действия от нас скрыты.

В психике происходит нечто подобное: тут мы вновь взаимодействуем со своеобразным «интерфейсом», выполняя в нем какие-то действия или получая информацию. Например, представляя образ правильного сальто, думая о знакомых людях или слушая музыку. Все это происходит в сознательном слое. Но при этом в «бессознательной части» происходит огромная скрытая от нас работа – создание всех этих образов, мыслей, перевод их в моторику, обработка информации от органов чувств и еще многое другое...

Если вы хотите красиво, легко, непринужденно выполнять какое-то действие, навык – вам надо освоить его до уровня подсознательной компетенции⁶, то есть когда для него появляется возможность выполнения «на автомате». А вот если речь идет о методиках построения тренировки, стратегии и т.п., то тут как раз хорошо бы «вытащить» эти процессы в сознательный режим, чтобы понять, что и как там работает.

Настроив все, как надо, можно отправить это обратно «в фон», пусть крутится там. Но так, чтобы мы чутко следили за результатом.

Хороший образ для понимания роли сознательного и бессознательного – **всадник и лошадь**.

Всадник едет на лошади, они постоянно и тесно взаимодействуют. Всадник управляет: придумывает куда и как идти, направляет туда лошадь, определяет скорость движения. Но именно лошадь распоряжается своим телом – решает, как и куда ставить ноги, какие мышцы напрягать и т. д. Степень контроля всадника над лошадью постоянно меняется. Иногда он может «отдать повод» и позволить лошади идти, как и куда она хочет, а иногда он ее «собирает», активно контролируя движения и осанку.

И лошадь, и всадник по-разному воспринимают окружающий мир. Хороший всадник чутко прислушивается к реакциям лошади, знает, как ее успокоить, если она испугалась, или взбодрить, когда она устала. Лошадь может ощущать недоступное всаднику – плохую почву под ногами, запах зверя. Одновременно с этим всадник видит и может оценивать то, что недоступно лошади: опасно ли переходить тут дорогу, поедет ли стоящая на обочине машина, так ли уж опасен повисший на ветке целлофановый пакетик⁷.

Взаимодействие сознательного и бессознательного чем-то похоже на этот пример. Сознание направляет, указывает, оценивает, планирует. Но само по себе оно только «пассажир». Бессознательное – «лошадь» – выполняет указания, управляет телом, на своем уровне воспринимает и оценивает происходящее.

Всадник может обучить лошадь различным элементам, трюкам, приучить ее к различным действиями и условиями. Так и мы через сознание можем «обучать», «тренировать» бессознательное, вкладывая в него навыки, тренируя реакции, направляя поведение.

⁶ Подробнее о «квадрате компетенций» и стадиях обучения будет рассказано в разделе «Мышление», в главе «Обучение».

⁷ Для тех, кто мало с лошадьми знаком. Лошади – очень пугливые животные, и часто безобидные (с точки зрения человека) предметы вызывают у них панику. Всякие шуршащие пакетики – как раз один из таких «смертельных врагов» лошади, от которых она может побежать, как ото льва :)

Тело и психика

– Почему ты не пьешь больше чаю? – спросил Заяц заботливо.
– Что значит «больше»? – обиделась Алиса. – Я вообще ничего тут не пила!
– Тем более! – сказал Шляпа. – Выпить больше, чем ничего, – легко и просто. Вот если бы ты выпила меньше, чем ничего, – это был бы фокус!
Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес».

Теперь немного поговорим о том, как взаимодействуют тело и психика.
Давайте проведем небольшой эксперимент.

Вытяните обе руки на уровне плеч. Разведите их примерно на ширину плеч, ладонями друг к другу. Закройте глаза. И начните максимально четко, живо, ярко, осязательно представлять, что ваши руки – это два магнита, сильно притягивающиеся друг к другу. Концентрируйтесь полностью на этом образе. Почувствуйте силу притяжения, четко представьте эти магниты. Можно про себя повторять «Мои руки притягиваются, примагничиваются друг к другу».

Если вы все делали правильно – ваши руки соединятся. У кого-то быстрее, у кого-то медленнее, но, под действием образов в сознании, разведенные руки придут в движение и соприкоснутся.

Это и есть влияние ментальных представлений, образов на тело: **существует прямая связь между телом и каждой мыслью, каждым образом в психике.**

Тут есть один нюанс. Если вы отнеслись к упражнению скептически, с сомнением или просто не концентрировались – возможно, у вас ничего не получилось или руки лишь чуть-чуть сдвинулись с места. Это нормально, ведь у вас в сознании в этот момент работал иной образ, другая программа – образ того, как руки остаются на месте, ничего не происходит. Как следствие такого диссонанса, руки либо не пришли в движение, либо реакция была едва заметной.

Для максимального эффекта отдавайтесь упражнению полностью, на 100%. Прочь страхи, сомнения, неуверенность – они создают помехи, словно работающая дрель мешает вашему радио. Это необходимо соблюдать для любых упражнений и заданий.

Итак, любой образ, любая мысль или эмоция – все отражается в нашем теле.

Этот эффект имеет огромное значение в стрессовых или экстремальных ситуациях. В них мы часто теряем контроль над происходящим у нас в голове, мысли словно переключаются на автопилот, ускользают от нас. И в момент, когда нам необходимо выжать из себя максимальное усилие, тело начинает подводить. Наш собственный разум, наша психика становятся помехой, непреодолимой преградой.

Снова пример, ставший уже классикой в практической психологии.

Представьте лежащий на полу гимнастический брус. Брус достаточно широк, так что вы можете спокойно пройти по нему. Возможно, даже пробежать или сделать «колесо».

Теперь представьте, что брус приподняли на высоту в 1 метр. Хм... Вы все еще можете по нему пройти, но ваша уверенность уже не та, что прежде. Движения не такие свобод-

ные, есть скованность, вас качает. Контроля уже гораздо меньше, и если пробежать вы еще, может, и решитесь, то сделать колесо уже точно не вариант.

А теперь брус подняли еще выше, метров на 5. Решитесь пройти по нему? Возможно нет, страх падения будет мешать. Это тот же самый брус, по которому вы легко и непринужденно ходили. Вы это знаете, осознаете, можете тысячу раз себе повторить, только толку не будет никакого. И даже если вы уговорите себя пройти по брусу – очень велик шанс, что вы упадете.

В такие моменты нами управляют бессознательные механизмы психики. Почему же ваши реакции были столь различны в приведенных трех случаях? Потому что **психика создает собственную реальность**. И реагирует именно на нее.

У нашего подсознания есть собственная логика, находящаяся вне прямого сознательного контроля. Подсознание не думает словами, но если бы умело, то монолог был бы примерно таким:

– «Брус достаточно толстый и находится низко, пройти по нему можно безопасно. Даже если оступлюсь – не опасно. Падать или нет – не имеет значения. Я могу пройти спокойно». Сознательные и бессознательные процессы находятся в согласии по данной ситуации.

– «Брус все еще тот же самый. Но он стал выше. Падать опасно. Падать или нет – имеет значение. Есть вероятность упасть, ее надо принять во внимание». Создается потенциал падения, в подсознании возникает такой образ. Сознательный и подсознательный процессы попадают в диссонанс.

Как только образ падения становится особенно силен, тело начинает действовать именно в соответствии с этим образом. Мышцы начинают реагировать так, словно вы уже падаете. Непроизвольно вы напрягаете их, чтобы восстановить баланс. Это усложняет координацию и поддержание того самого баланса. И вы спотыкаетесь...

Возникает весьма любопытный парадокс: **вероятность падения вызывает образ падения, который приводит к реакциям, заставляющим вас упасть**. Сознание, самостоятельно создав реальность, само исполнило собственное пророчество.

Мой тренер по ушу, прекрасно разбиравшийся в работе человеческого мозга, любил демонстрировать следующий трюк. Встав напротив, он просил нанести ему прямой удар в грудь или лицо. В момент удара он делал блок ладонью – но не касался руки, отдергивал руку чуть раньше. И при этом странное дело – рука бьющего дергалась в сторону, словно привязанная к блокирующей руке тренера. Магия, особенно со стороны.

На самом деле, в основе этого эффекта лежит очень простой принцип. Делая блок, Саша (так звали тренера) выполнял его максимально убедительно, словно и впрямь собирался столкнуть бьющую руку с пути к его носу. Сознание фиксировало его движение, и в руке возникало компенсаторное напряжение от ожидания блока. Но блока то не происходило! В результате напряжение в бьющей руке, не встретив сопротивления, отдергивало ее в сторону. Все очень просто.

Иногда ментальные процессы проявляют себя не столь прямолинейно. Представьте бойца, выходящего на ринг. Он защищает титул. И у него в голове одна мысль: «Не проиграть! Выиграть любой ценой!». Такая установка рождает целый рой совершенно ненужных образов, поглощающих энергию и внимание. Яркие картинки того, что произойдет, если он проиграет, сильнейшим образом угнетают его психику. И вот он уже не с соперником бьется, а застревает где-то в своей реальности. А это (очень некстати!) отнимает кучу сил.

Наше сознание не умеет отличать реальное от вымышленного, представленного. В нем существуют весьма сложные и изощренные стратегии, по которым оно классифицирует одни события как «реальные», другие как «вымышленные», но это просто категории сортировки, разницы для него никакой нет! Это подтверждено множеством экспериментов и практикой психологов, психотерапевтов, гипнологов. А, как вы уже убедились, сознание напрямую управляет телом, и значение всего происходящего внутри нашей головы становится просто колоссальным.

Однако вернемся к брусу. По нему ведь ходят, да? Не все же с него падают. Посмотрим на этот момент подробнее.

Кто может пройти по брусу?

– По брусу легко пройдет тренированный гимнаст. Безо всяких усилий, еще и трюки покажет. Подготовка гимнаста включает в себя постепенное приучение к высоте снаряда и огромное количество повторений действий, пока они не станут полностью автоматическими. Чем более автоматические движения, тем меньше они зависят от эмоций и внутренних образов. Более того, у гимнастов формируется избыточный навык: что такое пройти или пробежать по подвешенному брусу, когда ты можешь сделать на нем сальто?

– Пройдет по брусу человек, чья жизнь зависит от этого. Спасаящийся или спасающий кого-то. Сознание в данном случае занято обработкой опасностей другого рода, и «какой-то там брус» уже не та помеха, которую стоит учитывать. Страх перед падением выключается, открывая возможность к легкому, часто вообще не осознаваемому преодолению препятствия.

– Легко пройдет по брусу загипнотизированный, которому внушили, что брус лежит на земле, или что он сам – великий гимнаст.

– Легко пройдет тот, кто умеет управлять процессами в своем сознании и влиять на реакции и тонус тела.

И в этом случае именно ментальный тренинг позволит вам создать правильное состояние для выполнения задачи:

- контролировать возбуждение нервной системы
- интенсивно фокусировать внимание
- создавать позитивные ожидания в сознании
- контролировать без форсирования и напряжения
- полностью погружаться в процесс

Такое состояние часто возникает само по себе. Ему могут сопутствовать различные искажения восприятия: замедление времени, искажения визуального поля. Рассказывая о таких моментах, спортсмены говорят о вдохновении, о возможности видеть оппонентов словно в замедленной съемке, о состоянии легкости и готовности; все действия становятся точными, эффективными и абсолютно инстинктивными.

Однако гораздо полезнее будет уметь входить в подобное состояние сознательно, целенаправленно – именно это является одной из задач психической спортивной подготовки. Путем различных упражнений вы сначала формируете, создаете нужное состояние, а потом учитесь в него входить по команде, в нужный вам момент.

Взаимоотношения тела и психики сотни лет интересуют ученых, философов, врачей, мистиков. Множество копий поломано в спорах о том, что первично, что кого определяет, существует ли одно без другого и т. д.

Оставаясь в рамках психопрактики и не погружаясь в пучину философских споров о материи и сознании, нужно помнить одну идею, ключевую для нашей работы: **тело и пси-**

хика – единая система. Более того, само разделение на «тело» и «психику» есть лишь фокус нашего сознания, своеобразная иллюзия. Полезная, но иллюзия. Это определенная мыслительная модель, которой мы пользуемся. Можно тело и сознание (или тело и психику) не разделять, как и делают иногда. А можно разделять, и получать от этого свои результаты.

Но об их единстве, цельности, надо всегда помнить. Тело влияет на психику, а психика – на тело. И иногда лучшим способом избавиться от депрессии будет искупаться в проруби или пойти в тренажерный зал «качать железо», а иногда лучшим способом добавить секунд или килограмм к своему рекорду – поработать с психикой.

Яркий пример тут дают «ошибки здоровья» – нарушения в работе тело-психической цельности. Целый класс таких ошибок идет под грифом «психосоматика» – нарушения в психике, проявляющие себя в реальном телесном недуге.

Как? Почему? На эту тему существует много разных теорий. Но данную целостность можно проследить на себе даже в повседневной жизни. Вы испугались – и тело отреагировало, напряглось, пробила дрожь. Или наоборот: происходит что-то приятное – и тело расслабляется, по нему проходят волны приятных ощущений.

Существует красивый образ в восточных практиках.

Тело наше – это колесница, в которую заряжена пятерка коней, наше Восприятие мира (органы чувств). Возница – это Разум, который держит возжжи Сознания, управляя конями. А в самой колеснице едет пассажиром Душа.

Для правильной иерархии Душа говорит Разуму, куда надо ехать, Разум управляет Чувствами и Эмоциями, а они тянут Тело.

Что-то в этом есть...

Три задачи

*Любая дорога начинается с первого шага. Банально, но верно.
American McGee's Alice*

То, что психика существует везде, в каждом нашем действии, это более или менее понятно, хотя и не всегда осознанно очевидно. А что конкретно мы с ней можем сделать?

Всю спортивную подготовку с точки зрения психопрактики можно разделить на три большие задачи.

Первая – **научиться**. Освоить движение, технику, понять стратегию действий, разобратся с методиками тренировок. А когда научился, разобрался и освоился – все это применить и сохранить на уровне мастерского исполнения.

Задача сложная. Именно поэтому подготовка профессиональных спортсменов занимает столько времени. Помимо больших адаптаций, которые должно пройти тело, надо много чему научить мозг, вложить огромное количество навыков. И цена ошибки тут очень высока! Чтобы навык стал автоматическим, нужно множество повторений, причем *правильных* повторений. Такое «натаскивание» каждого отдельного навыка должно быть частью общей системы подготовки. Неправильная методика, неверный режим практики – и все, нет прогресса. А в худшем случае появляются травмы, застой, регресс.

Вторая задача – **умение продемонстрировать эти навыки** в ситуациях высокого стресса, в сложных, часто экстремальных условиях. Мало просто научиться драться в зале, если ты хочешь защитить себя на улице. При реальном «наезде» все твои навыки могут улечься, как дым. Точно также филигранную точность гимнастического выступления, которую освоил на тренировке, не так-то просто показать на Олимпийских играх. Надо уметь применить выученные навыки *тогда, когда это требуется*.

Именно в столкновении с этой задачей многие спортсмены приходят к работе с психикой. «Все знаю, умею, понимаю, могу! – но на соревновании не получается, сдуваюсь, нервничаю, перегораю...» То есть, навыки есть, но собственное состояние мешает их применить. *Вспомните наш небольшой мысленный эксперимент с брусом.*

Третья задача – **умение правильно мыслить**, собрать себя, мотивировать, способность переживать и победы, и поражения, из любого опыта добывать для себя пользу. Твердость характера, способность выбрать правильный настрой и умение мыслить системно. Знание и понимание разных особенностей своей психики, умение работать с ролями, навык общения.

Каждая из задач решается множеством путей, в зависимости от конкретного вида спорта, принятых методик тренировок, доступных ресурсов и т. д. Как я уже говорил, особенность психики в том, что она работает, меняется, учится даже тогда, когда вроде бы никаких специальных «психотренингов» не проводится. Но если эти задачи осознать, «вытащить» из общего тренировочного фона, и начать работать с ними именно как с психотехническими задачами, то возникает много интересных возможностей, приемов и методов.

Часть из которых я постараюсь исследовать и показать в этой книге.

В перерывах между подходами

С.В. – Слышал я много историй о том, какой невероятной силой обладает психика. Помню, меня особенно впечатлили истории об эффекте плацебо, когда больные выздоравливали, принимая таблетки-пустышки. Почитаешь такие истории и задумаешься о реальных возможностях человека.

А.Л. – Историй таких много и они действительно вдохновляют. За историями подтягиваются и исследования, мы знаем все больше и больше о том, как психические процессы могут влиять на наши действия, на возможности тела, на здоровье. Много, очень многое еще необходимо узнать...

С.В. – Неужели можно научиться управлять этой силой сознательно?

А.Л. – Я бы ответил так: практика показывает, что многим это удастся, хотя не всегда тут приемлемо слово «управлять». Находить подход, взаимодействовать, направлять. А где-то именно управлять, с высокой вероятностью получать прогнозируемый результат.

С.В. – В психологии существует множество моделей психики человека, почему ты выбрал именно ту, которую описал в книге?

А.Л. – Моделей, подходов, школ – великое множество. Одних школ психотерапии насчитывается несколько сотен. Модель сознательное/бессознательное, дополненная компьютерной метафорой, вполне достаточна для базового понимания приемов психопрактики. Все в той или иной степени сейчас знакомы с компьютерами, поэтому работу психики удобно объяснять через работу компьютера. «Программы», «настройки», «процессы», весь этот язык хоть и не характерен для психологии, но для практики удобен.

В этом вообще большая сложность описания психики. Так как мы имеем дело с нематериальным, субъективным, то приходится прибегать к метафорам, аналогиям.

С.В. – Нужно ли для занятий психопрактикой обладать глубокими знаниями в психологии или других когнитивных науках?

А.Л. – Нет, совсем не обязательно, хотя такие знания будут только на пользу. Для психопрактики важно *делание*, а не то, каким языком все это можно описать. Через действие возникает личный опыт, собственное мастерство. Такой опыт может быть описан языком, весьма далеким от принятого психологии, что отнюдь не уменьшает его ценности или эффективности найденных приемов.

Внимание

Начало всех начал

Вот это да! – подумала Алиса. – Кот с улыбкой – и то редкость, но уж улыбка без кота – это я прямо не знаю, что такое!

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес».

Внимание – это центральное понятие психопрактики.

Современные тенденции в нейронауках и исследованиях искусственного интеллекта рассматривают сознание как схему управления вниманием⁸.

Управление вниманием есть основа основ. Практически любая задача психопрактики включает в себя работу с вниманием: что-то выделить, куда-то направить, что-то из него убрать, а что-то иное включить. Именно внимание определяет, на обработку каких задач будет направлена вычислительная мощность мозга.

Вниманием мы выделяем *важное и нужное*, отбрасывая лишнее. Вся работа с образами, состояниями, желаниями, ролями, мышлением – все это использует внимание как инструмент. Ведь именно внимание сперва *создает* тот объект, с которым мы будем работать, а затем *удерживает* его в фокусе, позволяя нам совершать необходимые действия.

Причем действует это как в моменте (увидеть мяч, заметить удар), так и в длительном промежутке времени (удержать внимание на каком-то проекте или режиме тренировок в течение многих месяцев и даже лет). При этом надо не только удерживать внимание, но и уметь его переключать, сохранять нужную конфигурацию.

Свойства внимания

Внимание является предметом изучения психологов уже более ста лет, а до этого оно тщательно изучалось в различных традиционных психотехниках. Существует много определений этого термина. Углубляться в дебри того, что такое внимание мы не будем, для этого есть масса специальной литературы. Для нас же важна практика, и, как в истории с упомянутым выше апельсином (который нельзя описать, а можно лишь попробовать), подходить мы к вниманию будем не через подбор определений, а через *делание*. Для начала попробуем «пощупать» разные аспекты внимания – разделение объекта и фона, а также направление, режимы работы и масштабы внимания. Затем потренируемся вниманием управлять, менять его конфигурацию, работать с различными помехами.

Интересно? Тогда – начали!

Выборочное внимание.

Внимание часто сравнивают с лучом фонарика, которым светят в темной комнате. Эта метафора как раз помогает хорошо «ухватить» суть работы внимания, его избирательность, форму и интенсивность.

Наше внимание на что-то направлено (пусть даже на сам процесс внимания, как в некоторых школах психотехник). Соответственно, мы можем говорить о том, что у внимания есть *источник и объект*.

⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Attention_schema_theory

Вокруг нас всегда происходит больше, чем мы можем осознать. Поэтому внимание, как и луч фонаря в темноте, «высвечивает» отдельно взятые объекты, **выделяя их из общего фона.**

Помимо внимания сознательного, существует еще и своеобразное фоновое, бессознательное внимание. Такое «второе» внимание воспринимает гораздо больше, однако осознать это мы обычно не можем.

Давайте попробуем «пощупать» этот процесс на практике.

Упражнение «Предмет. Взгляд и внимание вместе»

Оглянитесь вокруг и выберите взглядом любой предмет в вашем окружении.

Соберите на нем все доступное внимание. При этом пусть все остальные предметы вокруг потеряют фокус, «размоются», уйдут в фон.

Затем выберите взглядом другой предмет, сконцентрируйтесь на нем. Все остальное снова уйдет в фон, в том числе и первый выбранный предмет.

Здесь и взгляд, и внимание работают вместе, сцеплены. Предметы, на которые вы не смотрите и которые «ушли в фон», могут в любой момент попасть в ваше внимание, стоит о них подумать, поэтому добиться полной концентрации на одном предмете может быть сложно. Но сейчас это и не нужно, важно лишь почувствовать сам процесс выделения предмета вниманием.

Теперь попробуем «расцепить» взгляд и внимание.

Упражнение «Предмет. Взгляд и внимание отдельно»

Снова выберите любой предмет в своем окружении.

Посмотрите на него, собери все на нем свое внимание. Удерживая на нем взгляд, переместите внимание на любой другой предмет. Взгляд при этом должен оставаться на первом предмете.

Затем переведите взгляд за вниманием на второй предмет.

Повторите несколько раз.

Здесь вы могли почувствовать несколько интересных эффектов. Мы привыкли к тому, что внимание и взгляд следуют друг за другом, и такое их сознательное разделение, хоть в нем и нет ничего сложного, может быть непривычным. Когда вы «уводите» внимание от взгляда, может произойти две вещи: либо внимание уйдет полностью, и визуально перед вами останется не предмет, а цветное пятно фона, либо внимание разделится на два «потока», и вы будете удерживать в нем оба предмета (хотя смотреть будете только на один).

С такими разделениями можно играть очень много и весело. Попробуйте удерживать взгляд на одном предмете, а вниманием при этом перемещаться по другим предметам. Это можно делать скачками или плавно перемещать «пятно» внимания. А затем можно создавать два и более пятен внимания, управлять уже ими :) При наращивании сложности задача перестает быть такой простой, появляются трудности в выполнении.

Многие спортивные задачи требуют филигранного, точного управления вниманием. Футболист на поле должен держать в своем внимании мяч, перемещения игроков своей и чужой команды, цель своего маневра, ворота противника, общую картину игры и т. д. А боец на татами должен уметь, направив взгляд в грудь противника, держать вниманием его всего, а заодно и происходящее вокруг.

Попробуйте придумать и испытайте свои варианты, чтобы «ухватить» работу внимания.

С избирательностью внимания связана наша способность различать *важное* и *не важное*. Так как объем сознательного внимания ограничен (7 +/-2, число Миллера⁹), да и ресурсы мозга конечны, то при выполнении каждой конкретной задачи надо уметь выделить и собрать внимание на **нужных объектах**. Если внимание переключается на объекты, которые не важны («отвлекается»), то страдает эффективность действия.

Штука эта весьма интересна. Для некоторых ситуаций внимание надо собирать, фокусировать, концентрировать. Помните пример со стрелком? Попасть – попал, но вниманием был выбран неправильный объект. А вот для других задач внимание иногда надо «отпустить», позволить ему блуждать, расфокусироваться, отвлечься.

Что является важным в конкретный момент зависит от ситуации, задачи, уровня вашей подготовки. Зависит от состояния. При обучении новому навыку важным может быть поддержание внимания на определенном техническом аспекте или предмете. С ростом мастерства навык автоматизируется и не требует больше сознательного внимания. Так, мы не задумываемся о том, как вести машину, сохраняя наше внимание для постоянной оценки общей ситуации на дороге.

Упражнение «Важное/Не важное»

Возьмите любую свою деятельность – хоть чтение этой книги – и попробуйте определить, на что в этой деятельности надо обращать внимание, что важно для ее успеха. В чтении это может быть внимание на содержании текста. Может быть и что-то еще, например часть внимания может быть направлена на окружающую обстановку.

Затем обратите внимание на то, что происходит вокруг вас, на все многообразие предметов и ощущений. Все это было не важно для процесса чтения, а потому было «убрано» в фон.

Упражнение может показаться очень простым, даже *слишком* простым. Но оно позволяет ухватить внимание во взаимодействии не только с предметами физического мира, но и в связке с действиями, процессами, смыслами.

Поэкспериментировав с вниманием, вы заметите, как мозг фильтрует весь поток информации вокруг вас и оставляет только то, что, по его мнению, важно. Вы можете и сознательно выбирать «точки фокуса», определять важные для внимания объекты. Это умение позже пригодится нам для работы с состояниями.

Направление внимания.

Помимо выборочности внимания – то, *на что* мы его направляем – внимание может иметь разную **конфигурацию и режим работы**.

Внимание имеет «объемность»: от предельной **концентрации** на одном объекте или фигуре, до полной **деконцентрации**, когда в восприятии остается целостный фон, без выделения на нем каких-либо фигур. Между этими крайностями лежит огромный спектр конфигураций «объемности» внимания.

Внимание также имеет **направление**. Оно может быть **внешним** – направленным на объекты, расположенные вне вашего тела и психики, и **внутренним** – направленным на собственные ощущения, мысли, эмоции, внутренний мир. А также комбинированным.

⁹ Число «7 плюс минус 2», или число Миллера – характеризует средний объем оперативной памяти у людей. Объем оперативной памяти – это количество единиц информации, которое мы одновременно можем держать в уме и выполнять с ними операции. Например, в компьютерных играх (возьмем банальный тетрис) мы можем помнить около 7 фигур и возможных операций с ними. (описание из Интернета)

Эти категории позволяют нам построить сетку внимания вот по такой схеме:

	Концентрация	Деконцентрация
Внешнее		
Внутреннее		

Внешнее-внутреннее, концентрация-деконцентрация

Внутренняя концентрация возникает, когда вы собираете внимание на каком-то ощущении или мыслительном процессе, например, на идеомоторной тренировке. Такое внимание может быть очень полезным в некоторых тренировочных и учебных задачах, но во время выступлений способно оказать отрицательный эффект на результаты.

Узкое внешнее внимание («внешняя концентрация») позволяет убрать помехи и собрать всю энергию на выполнении задачи. Как показывают исследования в разных видах спорта, наилучшие результаты спортсмены показывают тогда, когда их внимание направлено наружу («внешнее внимание») и меняется от узкого к широкому, от концентрации к деконцентрации, по мере необходимости¹⁰.

Широкое внутреннее внимание («внутренняя деконцентрация») может применяться при работе со своим состоянием, а также для анализа и планирования вне непосредственного действия.

Широкое внешнее внимание необходимо для быстрой оценки текущей ситуации, анализа возможностей и принятия решения.

Помимо конфигурации внимания, концентрации и направленности, есть еще **масштаб** внимания, его размерность во времени, в которой можно выделить **такты и ритмы** внимания. Выделяются они произвольно (то есть, как хочется, так и разбиваем), отталкиваясь от текущих задач. Например, можно разделить вот так:

– **Моментальное внимание.** Удержание внимания на текущем действии, состоянии, мысли. Длится от миллисекунд. Это внимание очень высокого темпа, быстрых переключений.

– **Ситуативное внимание.** Удержание внимания в ситуации, длиной в действие (решение задачи, урок, тренировка). Длительность здесь от десятков минут до нескольких часов.

– **«Длинное» внимание.** Удержание внимания на тренировочных циклах, практиках, привычках, проектах. Это уровень больших тактов: прохождения обучения, реализации проектов, изменения образа жизни. От нескольких дней до нескольких лет.

¹⁰ Как пример можно глянуть Gabriele Wulf «Attentional focus and motor learning: A review of 15 years»

– **Глобальное внимание.** Удержание внимания на качестве и направлении жизни, общем ощущении осмысленности, счастья/несчастья, удовольствия/неудовольствия. Стратегирование и «вечные вопросы» (Как жить? Куда я иду? Кто я?). Масштаб – десятки лет.

Можно выделить и другие уровни, такты, темпы. Все они могут наслаиваться один на другой, смешиваться, образуя причудливые сочетания.

Работа с масштабом внимания.

Можно придумать множество способов использовать эти принципы и техники. Масштабы внимания тесно связаны с системным мышлением и позволяют эффективно думать и решать различные проблемы.

Многие задачи требуют работы с тремя масштабами внимания. Допустим, вам сейчас нужно отработать на тренировке определенный акробатический элемент (условное «сальто»). Эта задача находится на **ситуативном уровне** внимания. Вам надо подняться до «**длинного**» **внимания**, разобраться там, как этот элемент вписывается в остальные ваши тренировки и задачи, какую роль он играет, какие к нему есть требования и т. д. Затем вам необходимо будет опуститься до **моментального внимания**, чтобы непосредственно начать работать над техникой сальто. При этом вы регулярно будете «ходить» между уровнями моментального и ситуативного внимания, держа оба потока активными. А после тренировки снова поднимитесь до длинных тактов внимания, чтобы оценить работу.

Такие «прогулки» позволяют целостно разобрать многие ситуации, которые кажутся проблемными или даже неразрешимыми в рамках одного масштаба внимания. Зато, стоит «выпрыгнуть» из узких рамок проблемы, посмотреть на нее сверху, снизу, сбоку – и проблема трансформируется, исчезает или становится видно ее решение.

Модальности.

Следующей характеристикой внимания можно выделить **модальность**. Мы можем обращать внимание на звуки, картинки, ощущения в теле, вкус и запах (на самом деле, не только на это, но это самые основные). При этом каждая из этих модальностей может быть направлена как на внешний мир, так и внутрь, и иметь еще в себе множество **субмодальностей** – отдельных специфических характеристик.

Упражнение «Визу-слышу-чувствую»

Упражнение можно выполнять в любой ситуации, но для начала лучше выбрать спокойное место, где никто не будет мешать.

*Направьте внимание на то, что вы **видите** вокруг себя. Оглянитесь, позволяя вниманию охватывать различные предметы. Пронаблюдайте за тем, как внимание «находит», выделяет предметы из общего фона. Попробуйте при этом подавить внутреннее проговаривание, называющее то, что вы видите, сосредоточьтесь на самом восприятии.*

Обратите внимание на разные аспекты того, что вы видите, а также на то, как воспринимаются расстояния, размеры, формы, цвета. Возможно, какие-то предметы вызывают у вас эмоции, воспоминания, различные ассоциации.

*Затем направьте внимание на то, что вы **слышите**. Можете при этом закрыть глаза. Слушайте звуки вокруг вас. Возможно вы удивитесь их многообразию и количеству. Вы можете вслушиваться в отдельные звуки или охватывать вниманием их все разом.*

Попробуйте найти несколько незнакомых звуков или звуков, на которые вы обычно не обращаете внимания, и вслушаться в них. Различите характеристики того, что вы слышите – громкость, расстояние, высоту, тембр. Возможно звуки вновь будут вызывать у вас ассоциации или «просачиваться» в другие модальности, приводить за собой визуальные или тактильные ощущения. Пронаблюдайте за этим.

*Теперь переместите внимание на **ощущения тела**. Делать это можно как с закрытыми, так и открытыми глазами. Что чувствует ваше тело? Обратите внимание на то, что вы ощущаете внутри себя, и на то, что ваше тело чувствует в окружающем мире. Погрузитесь в эти ощущения.*

Найдите разные характеристики того, что вы ощущаете. Температура, давление, прикосновение различных материалов и форм. К телесной модальности можно отнести и чувство равновесия, и то, как вы ощущаете себя в пространстве.

Это простое упражнение отлично помогает «настроиться» на себя, прочувствовать разные потоки информации о мире, разные восприятия. Взяв за пример это упражнение, вы можете продолжить работу с запахами и вкусами.

Целостное осознание ситуации.

Важным также является внимание к ситуации в целом, умение осознавать все происходящее вокруг и держать эту «картинку» у себя в голове. Такое умение позволяет «сделать правильное действие в правильное время», соотносить себя с действиями окружающих и изменением в ситуации.

Данный аспект внимания можно назвать своеобразным внутренним Менеджером. Его задача – следить за ситуацией и делать так, чтобы все ваши действия и внутренние процессы этой ситуации соответствовали.

На самом деле, дел у этого Менеджера множество, и в разных ситуациях он проявляет себя по-разному. Вот некоторые из его задач:

– **Проверка на адекватность.** Наше непосредственное поведение происходит в каком-то контексте и должно ему соответствовать. То, что уместно на войне, неуместно в магазине, а то, что подходит для дружеской посиделки, неуместно на деловом совещании. Именно целостное осознание ситуации помогает нам действовать сообразно контексту, правильно выбирать поведение и исполняемые роли¹¹.

– **Фоновый контроль окружения.** Мы можем быть очень заняты некой работой, но какая-то часть нас будет постоянно наблюдать за окружающей обстановкой. Фоновый «мониторинг» позволяет заметить опасность или другое важное изменение окружающей обстановки, и он обязательно направит туда наше внимание.

– **Удержание разных масштабов и ритмов внимания.** Особенно это заметно в командных видах спорта и играх. Вы можете быть заняты перемещением по полю с мячом, стараться обыграть противника перед вами, но для успешной игры вам надо фоновно уделять внимание ситуации на всем поле, расположению других игроков, вводным от тренера, счету и т. д. Это и есть осознание ситуации.

Концентрация на дыхании

Любое приключение должно с чего-либо начинаться... банально, но даже здесь это правда...

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес».

Давайте сделаем небольшую практику и потренируем работу с вниманием, а заодно освоим несколько полезных техник.

Сделаем мы это через работу с дыханием.

¹¹ О ролевом мастерстве мы подробнее поговорим в разделе «Мышление», глава «Ролевое мастерство».

Сколько внимания вы уделяете своему дыханию? Как часто вы отслеживаете его? Вдох-выдох, вдох-выдох... Дыхание настолько естественно, что мы его не замечаем, принимаем как должное. А если и обращаем на него внимание, то, по большей части, лишь в моменты, когда система перестает работать, сбоит, ломается.

Любой спортсмен осознает важность правильного дыхания: невозможно выжать штангу, пробежать марафон или попасть в мишень без грамотно поставленного дыхания. Простая формула «вдох-выдох» становится ключом к различным состояниям организма.

Однако работа с дыханием важна не только для физических упражнений. Через дыхание и его изменение можно контролировать эмоции, степень концентрации и распределение внимания; можно расслабить все мышцы или приготовить тело к полной мобилизации.

Дыхание является очень интересным инструментом. С одной стороны, это процесс автоматический, который работает без нашего контроля. С другой – в любой момент мы можем вмешаться и начать сознательно им управлять. С одной стороны, все изменения нашего состояния отражаются на дыхании, а с другой – изменение дыхания также оказывает непосредственное влияние на все процессы в организме, как на уровне физиологии, так и на уровне психики.

Правильное дыхание крайне важно при любых физических упражнениях.

Синхронизация дыхательного цикла и работы мышц позволяет существенно увеличить мощность любого производимого усилия, а без свободного и расслабленного дыхания невозможна тонкая координация и управление тонусом нашего тела.

Упражнение «Созерцание дыхания»

Примите удобное положение.

Закройте глаза, позвольте вашему вниманию спокойно сосредоточиться на дыхании. Дышите свободно и спокойно, в естественном ритме и паттерне дыхания. Вдох... выдох... вдох... выдох... просто наблюдайте.

Чувствуйте, как воздух заполняет легкие, как работает ваше тело, как кислород обогащает кровь, как легко выбрасывается наружу углекислый газ. Воздух свободно заходит в ваше тело, наполняет его силой, энергией и спокойствием.

Внешние звуки и ощущения могут становиться все тише, незаметнее, постепенно исчезать... Просто позвольте им уйти.

Дышите легко и свободно.

Обратите внимание на ритм, почувствуйте, как равномерно работает ваше дыхание, равномерно и постоянно, словно морские волны.

Равны ли вдох и выдох по времени? Есть ли между ними паузы?

Переведите внимание на свое тело. Как вы дышите? Грудью? Животом? Часто или редко? Глубоко или поверхностно?

Все ваше внимание сосредоточено на дыхании. Почувствуйте, как такое сосредоточение успокаивает, расслабляет.

Позвольте этому упражнению занять столько времени, сколько вам комфортно. Когда захотите прекратить созерцание дыхания – не открывая глаз, позвольте вниманию снова охватить окружающий мир. Сделайте глубокий вдох, на выдохе откройте глаза.

Если в какой-то момент вы чувствуете, что внимание начинает рассеиваться, что вы неосознанно влияете на ваше дыхание, просто переведите свое внимание на что-то другое, отпустите его, потом снова вернитесь к упражнению.

Выполнять его можно в любое время, очень хорошо использовать его для восстановления сил, или для расслабления перед сном. Также это упражнение прекрасно работает для снятия различных негативных переживаний и эмоций. Если вы чувствуете напряжение, раздражение

или беспокойство, закройте глаза и переведите внимание на дыхание. Позвольте с каждым вдохом мышцам расслабиться, а дыханию прийти в нормальный ритм.

Дыхание это огромная вселенная, и существует множество техник работы с ним. Исследовать их в этой книге мы не будем, приведу лишь одно упражнение, которое специально предназначено для снятия напряжения в стрессовых ситуациях. В упражнении «Созерцание дыхания» мы освоили навык пассивного наблюдения за дыханием, умение переводить внимание на этот процесс. В упражнении «Дыхание на 4 счета» (иногда его называют «дыхание по квадрату») вы начинаете использовать сознательное изменение дыхания для контроля своего внутреннего состояния. Оно хорошо успокаивает, стабилизирует работу психики и повышает концентрацию.

Упражнение «Дыхание на 4 счета».

С открытыми или закрытыми глазами переведите свое внимание на дыхание. В момент начала вдоха начните мысленно ритмично считать от 1 до 4, делайте вдох под счет.

В момент полного вдоха (цифра 4) сделайте паузу на 4 счета.

Свободно выдохните, просчитав от 1 до 4.

После выдоха вновь сделайте паузу на 4 счета.

Повторяйте цикл 5 – 7 раз либо до четкого ощущения успокоения, снижения уровня напряжения. После завершения упражнения переведите свое внимание на внешний мир и позвольте дыханию вернуться к естественному ритму.

Вот такая очень простая и одновременно очень эффективная техника.

Но вернемся к работе с вниманием.

Управление вниманием

*Как бы ты ни смотрела, ты должна смотреть в правильном направлении.
American McGee's Alice.*

Итак, немного разобрались с устройством внимания, поделали упражнения, освоились с понятиями. Давайте закрепим навыки и подробнее разберем управление вниманием.

Кажется, что тут все просто: переместить фокус внимания можно на что угодно в любой момент. Но, оказывается, управлять вниманием и уметь выборочно произвольно его концентрировать и деконцентрировать, перемещать с позиции на позицию, внутрь или наружу – это умение, которое развито не у всех и которое по-разному нам доступно, в зависимости от ситуации. Но его можно и нужно тренировать и разрабатывать.

В восточных практиках есть такое выражение: «Куда направлено внимание – туда течет энергия». Научившись направлять и удерживать свое внимание, вы словно собираете распыленную энергию в один мощный поток. Или наоборот, позволяете ей рассеяться и заполнить собой все пространство.

Однако не все так просто...

Хотя мы можем контролировать внимание (вряд ли на 100%, но навык можно очень сильно «прокачать»), иногда само усилие по контролю внимания приводит к его «потере». Дэниел Вегнер назвал это «ироничным процессом»¹² – попытка подавить какую-то мысль вызывает саму эту мысль или образ. Сознательно мы фокусируемся на каком-то стимуле или стараемся поддержать определенную конфигурацию внимания, но одновременно с этим *подсознательно* происходит поиск и оценка, не произошло ли чего-то такого, что мы не хотим.

Более того, образы и мысли, которые мы хотим подавить, попадают в наше внимание легче, чем то, на чем мы хотим сосредоточиться. И особенно это заметно в ситуации стресса, при большой когнитивной нагрузке. Сознательное, управляемое внимание требует большого количества психических ресурсов. И когда мы устали, переживаем или требования задачи слишком высоки, на управление вниманием и мыслями уже не остается ресурсов.

Пять принципов управления вниманием.

1. Управлять вниманием надо уметь. Это навык и его можно и нужно развивать. Неправильно будет рассчитывать, что внимание в критической ситуации будет само работать должным образом, без всякого предварительного тренинга. Вместе с этим надо помнить, что сознательное управление вниманием «съедает» энергию, и в некоторых случаях внимание и все внутренние процессы надо «отпустить», отключив сознательный контроль.

2. Фокусироваться желательно на одном объекте в единицу времени. Если необходима многозадачность, то наше внимание либо очень быстро переключается с одного объекта на другой, либо один или несколько компонентов этой многозадачности должны быть отработаны до автоматизма и не требовать сознательного внимания.

Именно поэтому во время выступления или выполнения сложной задачи надо «не думать», выключить внутренний диалог и перевести внимание наружу. Внутренний фокус в такой ситуации может замедлить или помешать выполнению задачи.

¹² https://en.wikipedia.org/wiki/Ironic_process_theory

3. Исследования состояния Потока и других «high performance states»¹³ показывают, что наилучшие результаты возникают тогда, когда действие и мысль едины, между ними нет различий и диссонансов. Делай то, о чем думаешь, и думай о том, что хочешь сделать. Этот принцип может по-разному проявлять себя в конкретных ситуациях. Проще всего изучать его с умения формировать свои мысли и задачи в позитивном ключе, фокусируясь на том, что вам необходимо делать, а не на том, чего вы хотите избежать.

4. Берегите ресурс внимания – он конечный! Внимание следует направлять на те объекты и факторы, которые вы можете контролировать. Ресурс внимания ограничен, так что тратить его на то, что находится вне вашего контроля крайне неразумно. Конечно, это не значит, что таким факторам не надо уделять внимания: вы не можете контролировать погоду, но глупо ее игнорировать. Здесь крайне важным становится умение распределить задачи внимания во времени. Многие неподконтрольные факторы следует учесть на стадии подготовки, перед выступлением или во время перерывов. Когда вы находитесь в самом действии, выступаете, приоритет внимания должен быть на том, что вы можете и должны контролировать.

5. При трудностях – наружу! Наши переживания, состояния и ощущения естественным образом утягивают на себя внимание, отбирая его у выполнения текущей задачи. А когда мы застреваем «внутри», то легко сваливаемся в критику, сомнения, беспокойство, страх. Поэтому держите внимание в действии.

¹³ High Performance State – состояние высокой продуктивности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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