

ГЛАВА 5

ЗОНА КОМФОРТА «ЗАБУДЬТЕ О СЕБЕ»

Чемпионат мира среди юношей в Калькутте. Ноябрь 1993 года

Когда я принимал участие в юношеском чемпионате мира в Калькутте, мне было шестнадцать. Пот струился по телу, а я изо всех сил старался сохранить концентрацию, сидя в душном и жарком зале. Солнце высоко, воздух неподвижен, а зал набит шахматистами мирового класса, борющимися за титул. Я приехал из Нью-Йорка, чтобы представлять США на чемпионате мира по шахматам среди юношей не старше двадцати одного года. Каждая страна делегировала своего чемпиона для участия в изматывающем двухнедельном марафоне, требующем полной сосредоточенности, точного расчета, стратегического мастерства, выносливости — всего, что дает преимущество в острой психологической борьбе. Мы с отцом прилетели в Мумбаи неделей раньше и оттуда переехали в Калькутту, где я встретил свою будущую подругу, представлявшую Словению на чемпионате мира среди девушек. Она была блестящая, красивая, загадочная, невероятно эмоциональная, переменчивая — моя первая любовь. Мучительная любовь и борьба — взрывоопасное сочетание. Далеко не лучшее для соревнований на титул чемпиона мира, но жизнь ведущих шахматистов вообще не назовешь обычной. Жесткая конкуренция сочетается с теплыми личными отношениями. Игроки пытаются сокрушить своих противников, разрушить их жизнь, затем отдыхают от азарта битвы, зализывают раны, извлекают уроки и идут на прогулку.

С одной стороны, соперник — это враг. С другой — никто не знает вас настолько близко, никто не бросает вам таких серьезных вызовов и не подталкивает столь мощно к совершенствованию. Сидя за доской всего лишь в каком-то метре друг от друга, соперники слышат дыхание и чувствуют волнение друг друга, ощущают каждый всплеск страха или возбуждения. Вы часами пытаетесь проникнуть в сознание противника, в то время как кто-то другой пытается разгадать ваши мысли и молится о том, чтобы вы допустили промах. Самые блестящие умы со всего мира посвящают себя изучению этого таинственного, жестокого, интеллектуального спорта, а затем лучшие из них сходятся в открытом противостоянии на дальних форпостах.

И вот я здесь, в этой странной далекой стране, истекаю потом от удушливой жары и стараюсь показать свое искусство при помощи фигур на стоящей передо мной доске. Где-то высоко надо мной тысячи зрителей свешиваются с перил смотровых площадок, шепотом обмениваясь мнениями, неотрывно смотрят на доску, как древнеиндийские изваяния, — шахматы и Индия странным образом созвучны друг другу, словно старые любовники. Я никак не мог сосредоточиться, собраться и войти в ритм турнира. Даже для гроссмейстера шахматы иногда бывают родным домом, а иногда — враждебными неизведанными джунглями, куда он вступает, как в первый раз. Я пытался найти собственную дорогу домой.

Моим соперником был чемпион Индии; между нами разгорелась отчаянная борьба. Партия длилась уже три часа, и последние двадцать минут я обдумывал свой ход. В этот момент случилась занятная вещь. В течение трех часов я играл с огромным напряжением. Это лишь первый раунд чемпионата, я не чувствовал никакого вдохновения, и в голове не было ни единой стоящей идеи. Я ощущал, что фигуры на доске враждебны мне, а их позиция казалась странной. Следующие десять минут размышлений привели к тому, что я окончательно потерялся в различных вариантах продолжения партии. Это было очень странное чувство. Сначала просто смотришь на доску. Затем просчитываешь различные варианты развития ситуации, постепенно мозг охватывает все трудности позиции, начинает работать все быстрее и в конце концов чувствуешь, как плывешь на гребне

мощного потока шахматного сознания. В такие моменты мысли проносятся в мозг со скоростью электрических разрядов, интуитивно находится очевидное решение запутанной позиции, и вы все глубже и глубже постигаете суть шахмат. Время останавливается, ваше «я» растворяется, и остается только чувство восхитительного единения с игрой, чистого присутствия и абсолютного потока мысли.

Внезапно все вокруг затряслось, и свет погас. Стропила рухнули с оглушительным треском, а зрители начали выбегать на улицу. Я не двинулся с места. Прекрасно понимая, что происходит, я воспринимал окружающие события как бы изнутри шахматной позиции. Я превратился в сгусток сюрреалистической энергии и исчез как личность. Осталась чистая мысль и способность рассуждать. Я перестал быть собой, глядя на доску, но отдавал отчет в существовании себя и трясущегося мира вокруг. И в этом состоянии безмятежного слияния с шахматами я нашел решение задачи. Непонятным образом землетрясение и гаснущие огни подарили мне озарение. Мысль кристаллизировалась, я опять осознал происходящее вокруг и быстро вышел из зала. Когда турнир возобновился, я сделал открывшийся в минуту озарения ход и уверенно довел игру до победы.

Именно этот напряженный момент в моей жизни стал отправной точкой для серьезных занятий психологией эффективности деятельности. Землетрясение послужило инструментом перехода на более высокий уровень сознания и нахождения решения шахматной задачи, которое иначе я найти не мог. В следующих главах этой книги я последовательно расскажу о том, как формировалась моя нынешняя методология «вхождения» в такое состояние интеллектуального потока. В конечном итоге, систематически тренируясь, спортсмен может научиться вызывать это состояние усилием воли. Но первое препятствие, которое предстояло преодолеть юному шахматисту, каким я тогда был, заключалось во всевозможных случайных отвлекающих событиях, своего рода мини-землетрясениях, которыми полон любой день нашей жизни. Тренируясь эффективно реализовывать

поставленные цели, мы прежде всего учимся плыть по течению, не сопротивляясь происходящим событиям. Затем учимся использовать любые события к собственной выгоде. Наконец мы достигаем полной самодостаточности и учимся управлять землетрясениями «собственного производства» так, что мыслительные процессы в нашем мозге самостоятельно питают импульсивные озарения, не нуждаясь для этого в дополнительных стимулах.

Первый шаг в этом направлении — достичь состояния, называемого психологами *мягкой зоной*. Представьте себе мягкую зону как уровень эффективности вашей деятельности (в главе «Механизм перехода в зону комфорта» изложена моя методология проникновения в мягкую зону усилием воли).

Вы сконцентрированы на решении текущей задачи — не важно, будет ли это исполнение музыкального произведения, подготовка юридического или финансового документа, управление автомобилем или что угодно другое. Затем случается нечто непредвиденное. Возможно, ваша супруга возвращается домой; ребенок просыпается и начинает плакать; звонит босс с необоснованными претензиями; у шедшего перед вами грузовика лопается шина. Характер концентрации определит вашу первую реакцию: если вы напряжены, заткнули пальцами уши и все тело сжалось в попытке сохранить концентрацию, значит, вы находитесь в *твердой зоне*, и обязательным условием продолжения выполнения задачи является содействие внешнего мира. Как сухой в степи, вы очень хрупки и готовы сломаться под давлением. Этому есть альтернатива: вы спокойны, предельно сосредоточены и явно расслаблены; сохраняете безмятежное выражение лица, но внутри бушуют потоки сознания. Вы не сопротивляетесь протекающим в пространстве потокам и вовлекаете все проявления жизни в ваш ментальный поток. Мягкая зона отличается гибкостью, как пучок травы, который гнется от маленького ветерка, но способен пережить порывы урагана.

Еще один способ постижения смысла мягкой зоны состоит в изучении древней индийской притчи, которая долгое время играла большую роль в моей жизни. Человек хотел прогуляться по лужайке, но земля там была усеяна шипами. У него было две возможности: замостить собственную дорогу, пролегающую через лужайку, и окультурить природу и — надеть сандалии.

Надевание сандалий — это внутреннее решение. Как и мягкая зона, такое решение не ставит достижение конечной цели в зависимость от содействия окружающего мира или огромной силы; скорее оно предполагает тщательную подготовку и культивируемую гибкость.

Мое отношение к проблеме борьбы с отвлекающими факторами начало формироваться с непоседливости десятилетнего мальчишки. В прошлой главе упоминалось, что по мере развития понимания шахмат и переключения на турниры взрослых партии стали намного более длительными — иногда продолжаясь по шесть-восемь часов. Детям трудно сохранять концентрацию так долго, и в юном мозге, находящемся под колоссальным прессингом, иногда происходят странные вещи. Как-то раз я упорно искал решение трудной позиции в турнирной игре в Манхэттенском шахматном клубе, когда в голове внезапно всплыла мелодия песни «Бон Джови», которую я слышал раньше в тот же день. Я попытался отмахнуться от нее и сосредоточиться на игре, но из этого ничего не получилось. На первый взгляд, забавная ситуация, но очень скоро музыка заслонила собой шахматы. Я оказался не в состоянии думать, наделал ошибок и проиграл.

Очень скоро эта проблема стала самой серьезной в моей шахматной жизни. Стоило услышать особенно прилипчивую мелодию дома или по дороге на турнир, и она застревала в голове иной раз на несколько дней. Кому-то покажется, что это пустяки, но для меня это была настоящая беда: я, одиннадцатилетний парнишка, сражаюсь с изворотливым противником, а мелодия из «Охотников за привидениями» звучит в голове. Чем больше я пытался заглушить ее и сосредоточиться, тем громче она звучала. Слишком молодой для самостоятельного решения этой проблемы, я остался с ней один на один; однако в последние годы, читая лекции по психологии эффективности деятельности, я обнаружил, что многие недостаточно стрессоустойчивые исполнители сталкиваются с той же проблемой.

Постепенно все больше и больше фиксируясь на раздражающей мелодии, я начал реагировать даже на те звуки, которые раньше едва замечал. В тишине турнирного зала отдаленный звук сирены скорой помощи или шепот зрителей могут показаться невероятно громкими. Тикающие шахматные часы

превращаются в колокол, удары которого громом отдаются в мозгу. Проблема реакции на шум становилась все более острой, но внезапно я нашел ее решение. Участвуя в турнире в Филадельфии с мелодией Фила Коллинза, звучащей в голове, я вдруг внезапно понял, что могу думать в такт музыке. Мои мысли понеслись в ритме Коллинза, и я сыграл вдохновенную партию. После этого я решил взять быка за рога и начал вырабатывать в себе способность более устойчиво концентрироваться на игре. Стало ясно, что в соревнованиях высокого уровня не имеет смысла рассчитывать на то, что весь мир будет хранить тишину, поэтому остается только попробовать как-то примириться с шумом.

Жертвами моего нового способа воспитания устойчивости к шуму стали родители и сестра. Несколько раз в неделю, занимаясь шахматами в своей комнате, я врубал громкую музыку. Иногда это была музыка, которая мне нравилась, а иногда нет. Много месяцев из моей комнаты доносились грохочущие гимны буддийских монахов, доводившие сестру до крайнего раздражения. Наш небольшой дом наполнялся моими дикими концертами, но, как ни странно, семья мирилась с этим кошмаром. Идея состояла в том, чтобы приучиться не реагировать на шум, каким бы он ни был. В этот период жизни, в одиннадцать с небольшим лет, я зачастил в шахматные магазины неподалеку от дома, где можно было сыграть несколько блиц-партий, а игроков окутывали клубы сигаретного дыма, который я всегда ненавидел. Ну и конечно, я по-прежнему играл в парке на площади Вашингтона, где зрители всегда рады вмешаться в игру со своими советами или добродушными шутками. Заставить окружающих не шуметь или перестать курить было просто невозможно, так что мне оставалось только попытаться интегрировать окружающую обстановку в свой мыслительный процесс. Поэтому, если звучали песни «Бон Джови», то моя игра становилась несколько более агрессивной, чем под спокойную классическую музыку. Песнопения буддийских монахов почему-то стимулировали к невероятным шахматным открытиям. Голоса зрителей в парке воодушевляли меня так же, как и в детстве. Я даже научился мириться с дымом сигарет.

Когда мне исполнилось четырнадцать, а потом и пятнадцать лет, прочность моей мягкой зоны подверглась настоящему

испытанию. На соревнованиях сильнейших юных шахматистов США появилась целая группа иммигрантов из Советского Союза. После распада этой страны многие сильные игроки оттуда решили искать счастья на западе. Эти дети были прекрасно подготовлены и обладали отменными бойцовскими качествами. Многие прошли школу знаменитых дворцов пионеров в Москве и Ленинграде¹. Новые соперники имели целый репертуар психологических трюков, представлявших немалую опасность.

Один из наиболее интересных приемов применил русский мальчик, которому я проигрывал несколько месяцев подряд, пока наконец не подобрал ключик к его игре. Он был очень сильным игроком, поэтому наши партии отличались огромным напряжением. По непонятным причинам, играя против него, я часто был невнимателен в критических ситуациях. Как-то раз старый болгарский гроссмейстер Руди Блюменфельд подошел к моему отцу в Маршалловском шахматном клубе и спросил, знаем ли мы, какой прием применяет против меня мой противник. Мы этого не знали. Он объяснил, что в решающие моменты матча, когда мне требовалось сосредоточиться и терпеливо искать наиболее точное продолжение партии, он начинал легонько постукивать какой-нибудь шахматной фигурой по краю стола — почти неслышно, но в определенном ритме; это проникало в подсознание и замедляло мои размышления. Эта тонкая тактика оказалась весьма эффективной, и позднее я выяснил, что она была разработана советской школой гипноза и контроля мозга. Во время нашей следующей игры я специально следил за этим постукиванием, и точно — в критические моменты оно слышалось достаточно отчетливо. Потрясающе! Но, зная, что происходит, я мог использовать его прием против него же.

Некоторые другие юные русские шахматисты прибегали к гораздо менее изящным приемам, выходящим за рамки

¹ Дворцы пионеров — государственные молодежные центры в СССР, где одаренные дети занимались некоторыми видами спорта и искусств. Эти дворцы славились профессионально подготовленными выпускниками шахматных секций. Большинство таких учреждений закрылось после распада Советского Союза.

спортивной этики. Один из этих парней, бывший моим традиционным соперником на протяжении нескольких лет, имел привычку незаметно пинать меня под столом в важные моменты игры. Он мог встать из-за стола прямо во время турнира и подойти к своему тренеру, знаменитому гроссмейстеру, чтобы обсудить положение на доске на русском языке. Такое поведение вызывало жалобы, но практически мало что можно было предпринять, поскольку никто не знал, о чем именно они говорят. А главное, содержание их бесед особого значения и не имело. Сам факт обмена мнениями с очень сильным игроком оказывал сильнейший психологический эффект на соперника. Последний чувствовал свою беспомощность и делал ошибки — брала верх психология жертвы, и партию уже можно было считать наполовину проигранной. Много раз я видел, как этот парень доводил своих американских партнеров до слез; американский же менталитет исключал возможность применения таких грязных приемов.

В 1993 году, когда нам было по шестнадцать лет, мы с этим русским мальчиком вместе ездили в Индию, чтобы представлять США на чемпионате мира для шахматистов моложе 21 года. Семь или восемь делегаций других стран выразили протест против неспортивного поведения американской делегации. Оппоненты практически из всех стран мира подходили ко мне и спрашивали, как же американцы могут так некрасиво поступать. Ассоциирование меня с этим парнем и его грязными трюками очень смущало.

В результате такого резкого изменения духа юношеских шахматных состязаний многие мои американские сверстники разочаровались в шахматах и ушли из спорта. Русские ребята оказались очень сильными игроками, поставившими перед нами целый ряд совершенно новых задач, но, вместо того чтобы решать их, американские шахматисты предпочли просто уйти. Что касается меня, то целая команда новых соперников с макиавеллиевскими замашками только вынудила еще больше сосредоточиться. Мне было что защищать, и прежде всего следовало найти способ справляться с грязными выходками оппонентов, не выходя из себя. Иногда выявить прием психологического давления означало нейтрализовать его, но трудно сдерживаться, когда тебя пинают или мошенничают в открытую. Грубое

нарушение этикета в шахматном мире встречается редко, поэтому я был потрясен. Проблема заключалась в том, что в ярости я, как правило, теряю свою игру. Я пытался сохранять спокойствие, но если у соперника нет вообще никаких моральных рамок, это практически невозможно. Рано или поздно он доводил меня до состояния сильного раздражения, что так или иначе отвлекало от игры.

В конце концов я пришел к выводу, что для успешного решения подобной проблемы не следует подавлять собственные эмоции — гораздо эффективнее научиться использовать их с выгодой для себя. Вместо того чтобы стараться пересилить себя, надо было направить эмоции на улучшение настроения. Однако не могу сказать, что научился уверенно управлять эмоциями, пока не занялся боевыми искусствами и не столкнулся с грязными приемами и там. Иногда во время соревнований противники пытались ударить по коленям, в пах или попасть головой в нос (подробнее об этом читайте в главах «Игра на противоречиях» и «Механизм перехода в зону комфорт»).

Эту проблему я решаю на протяжении всей своей жизни. Ментальная устойчивость, видимо, критически важное качество для шахматиста мирового уровня, и ее надо постоянно укреплять. Возвращаясь к своему опыту, я всегда ищу способы укрепить собственную психологическую неуязвимость. Если обстановка неблагоприятная, я не могу избежать этого, но могу выдержать. Получая повреждение — что нередко случается в жизни мастера боевых искусств, — я стараюсь не принимать болеутоляющие и трансформировать боль в ощущение, не обязательно являющееся негативным. Инстинктивно я склонен решать задачу, а не уклоняться от ее решения.

Эту внутреннюю работу иногда можно делать в самой необычной ситуации. Я уже говорил, что мой стиль в шахматах долгое время отличался созданием на доске запутанной и сложной ситуации, а затем нахождением более быстрого и эффективного выхода из нее по сравнению с моими оппонентами. Так я научился нормально себя чувствовать в условиях неопределенности и быстро меняющегося положения. Однако по большей части я использовал для тренировки самые обычные жизненные ситуации. Например, с десятилетнего возраста, играя в карты,

скажем, в «Джин-рамми»¹, я редко записывал ходы, предпочитая держать комбинации карт в уме. Я никогда не был аккуратным, причем и не пытался бороться с этим недостатком, целенаправленно создавая хаос в своей комнате. В результате мне приходилось организовывать свое жизненное пространство ментально, что со стороны выглядело довольно странно.

Конечно, этот процесс никогда не завершается. Я пишу эту главу, а за окном ревет газонокосилка. Несколько минут назад я вставал, чтобы закрыть окно, но, поразмыслив, сел обратно и оставил его открытым. Слишком уж явная ирония прослеживается в этой ситуации.

¹ Джин-рамми, или рамми, — популярная карточная игра, в которой принимают участие два игрока; цель — выложить карты в определенных комбинациях. *Прим. ред.*