

*Джош Вайцкин*



# ИСКУССТВО УЧИТЬСЯ

КАК СТАТЬ ЛУЧШИМ В ЛЮБОМ ДЕЛЕ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ:

Номер 1

ИГОРЬ МАНН

Жизнь без границ

КРИССИ ВЕЛЛИНГТОН

Я здесь, чтобы победить!

КРИС МАККОРМАК И ТИМ ВАНДЕХИ

Преврати себя в бренд!

ТОМ ПИТЕРС

Прокачай себя!

ДЖОН НОРКРОСС И КРИСТИН ЛОБЕРГ

Сделай себя сам

ТИНА СИЛИГ

JOSH WAITZKIN

# THE ART OF LEARNING:

AN INNER JOURNEY  
TO OPTIMAL PERFORMANCE

**FREE PRESS**

NEW YORK LONDON

TORONTO SYDNEY

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ДЖОШ ВАЙЦКИН

# ИСКУССТВО УЧИТЬСЯ

КАК СТАТЬ ЛУЧШИМ  
В ЛЮБОМ ДЕЛЕ

Перевод с английского  
Эльвиры Кондуковой

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 658.6  
ББК 65.42-803  
В14

*Издано с разрешения Free Press, a division of SIMON & SCHUSTER Inc.  
и литературного агентства Andrew Nurnberg*

*На русском языке публикуется впервые*

**Вайцкин, Джош**  
В14 Искусство учиться : Как стать лучшим в любом деле / Джош Вайцкин ; пер. с англ.  
Э. Кондуковой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 229 с.

ISBN 978-5-00057-212-2

Перед вами автобиография Джоша Вайцкина — человека, который выиграл свой первый национальный чемпионат по шахматам в 9 лет и стал чемпионом мира по боевому искусству тайцзи в 28 лет. Но это не только история выдающейся личности, но и доказательство того, что любые победы и достижения, вплоть до чемпионского титула, достигаются благодаря правильному образу жизни, правильным привычкам и психологическим установкам, а не врожденным талантам.

УДК 658.6  
ББК 65.42-803

*Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-212-2

Первоначально было опубликовано в издательстве SIMON & SCHUSTER Inc.  
© Josh Waitzkin LLC, 2007  
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Моей героине — моей маме  
Бонни Вайцкин

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## **I/ ОСНОВЫ**

1. Первые шаги .....	21
2. Проиграть, чтобы выиграть .....	31
3. Два подхода к обучению .....	43
4. Любовь к игре .....	53
5. Зона комфорта «Забудьте о себе» .....	62
6. Нисходящая спираль .....	72
7. Меняя голос .....	78
8. Укрощение мустанга .....	87

## **II/ МОЕ ВТОРОЕ ИСКУССТВО**

9. Мышление новичка .....	97
10. Инвестиции в проигрыш .....	107

11. Маленькие круги .....	118
12. Игра на противоречиях .....	127
13. Остановить время .....	136
14. Иллюзия тайны .....	149

### **III/ СВЕСТИ ВСЕ ВОЕДИНО**

15. Сила самообладания .....	163
16. Поиск зоны комфорта .....	169
17. Механизм перехода в зону комфорта .....	181
18. Сделать сандалии .....	193
19. Свести все воедино .....	209
Послесловие .....	224
От автора .....	226
Об авторе .....	228

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Некоторые люди способны понять принцип действия, досконально изучив всего один предмет или событие... Предметы и люди подчинены одному и тому же правилу. Если вы разбираетесь в чем-то одном, то разберетесь и в другом, по крайней мере в основных и общих чертах.

Эр Ченг Иши, XI век<sup>1</sup>

**Финал чемпионата мира по туйшоу на стадионе Ксинчуанг в Тайбэе. 5 декабря 2004 года**

За сорок секунд до начала второго раунда я лежу на спине, тщетно пытаюсь отдышаться. Боль волнами перекатывается по телу. Главное — дышать глубже. Это пройдет. Завтра я не смогу пошевелить плечом, которое будет заживать больше года. Но сегодня кровь пульсирует в венах, и я чувствую вибрацию воздуха вокруг — стадион скандирует речовки на мандаринском диалекте, а значит, вряд ли в мою честь. Товарищи по команде столпились вокруг и с тревогой смотрят на меня. Они ощупывают мои руки, плечи, икры. Звучит гонг. С трибуны доносится голос отца: «Давай, Джош!» Надо вставать. Мой соперник бежит к центру ринга. Он что-то кричит и кулаками бьет себя в грудь. Фаны взрываются восторгом. Они зовут его Буйволом. Он крупнее меня по габаритам, сильный и быстрый, как кот. Но я могу его победить — если доберусь до середины ринга и при этом устою

---

<sup>1</sup> William Theodore de Bary, Sources of Chinese Tradition, Vol. 1, 2<sup>nd</sup> ed. Columbia University Press, 1999, p. 696.

на ногах. Придется отдать все силы до последней капли, причем нужно взять их откуда-то прямо сейчас. Наши запястья соприкасаются, опять звучит гонг, и соперник врезается в меня не хуже грузовика компании Маск.

Кто бы мог подумать, что до такого дойдет? Всего лишь несколько лет назад я колесил по миру, участвуя в престижных шахматных турнирах. С восьмилетнего возраста я постоянно занимал первую строку в рейтинге игроков своей возрастной группы в США, и главное место в моей жизни принадлежало соревнованиям и графикам подготовки, нацеленным на то, чтобы вывести на пик формы к моменту начала очередного национального или мирового чемпионата. С пятнадцати до восемнадцати лет я кружился в водовороте американских медиа, рекламируя фильм «В поисках Бобби Фишера»<sup>1</sup>, снятый по книге отца и рассказывавший о начале моей шахматной карьеры. Меня знали как самого талантливого юного шахматиста США, и казалось, единственно возможная карьера для меня — идти по стопам великих шахматистов, таких как Бобби Фишер и Гарри Каспаров, и в конце концов стать чемпионом мира.

Однако возникли некоторые проблемы. После выхода фильма я не мог появиться на людях без того, чтобы не попасть в окружение фанатов, просивших автограф. Вместо того чтобы изучать шахматные партии, мне приходилось вести светский образ жизни. С детства мне больше всего нравилось углубленное изучение шахматных партий с постепенным погружением в сложнейшие замыслы игроков. Я проводил часы за шахматной доской и приходил в восторг от внезапных озарений, касающихся сути шахмат, баскетбола, океана, психологии, любви, искусства. Игра невероятно волновала и одновременно успокаивала. Она давала опору в жизни. Шахматы стали моими друзьями. Но в какой-то момент превратились во врагов.

Помню один турнир в Лас-Вегасе: я тогда был молодым мастером спорта международного класса, причем в этом виде спорта конкуренция всегда была особенно острой — тысячи мастеров во всем мире, не говоря уже о двадцати шести гроссмейстерах. Как подающий надежды шахматист я был исполнен

---

<sup>1</sup> В российском прокате фильм назывался «Выбор игры». *Прим. пер.*

почтения к окружавшим меня гуру шахмат. Сотни часов я провел за шахматной доской, изучая маленькие шедевры и поражаясь их величайшему мастерству. Перед началом первого тура я сидел в своей комнате, размышляя о предстоящих партиях, как вдруг диктор объявил по громкой связи о присутствии в числе участников главного героя фильма «В поисках Бобби Фишера». Распорядитель турнира повесил афишу фильма рядом с моим столом, и вокруг ограждения, отделявшего столы шахматистов от остального зала, немедленно собралась целая толпа фанатов. Стоило мне по ходу игры встать, чтобы слегка пройтись и отвлечься, как юные девушки уже вручали свои телефоны и просили дать автограф, расписавшись прямо на их бедрах или животах.

Семнадцатилетнему парню это могло показаться осуществлением всех его тайных мечтаний, и не буду отрицать: всеобщее внимание доставляло мне удовольствие. Однако с профессиональной точки зрения это было самым настоящим кошмаром. Я стал играть гораздо хуже, поскольку ловил себя на мыслях о том, как выгляжу со стороны, вместо того чтобы сосредоточиться на партии. Мои старшие коллеги гроссмейстеры, не пользовавшиеся таким вниманием, бросали на меня сердитые взгляды. Некоторые вообще считали меня парией. Я выиграл восемь национальных чемпионатов и получил больше внимания фанов, общественной поддержки и признания, чем когда-либо мог бы надеяться. Но эти победы никак не помогали стремлению к совершенству и не приносили счастья.

Уже в юном возрасте мне пришлось понять, что по самой своей сути слава глубоко обманчива. Я посвятил свою жизнь неустанному стремлению к творческому росту и не раз переживал чувство глубокого удовлетворения, знакомое тем, кто привык проводить много часов в напряженных размышлениях. Но это успокаивающее чувство не имеет ничего общего с грубой лестью посторонних, и мне очень хотелось бы вернуться в прежние невинные времена. Очень не хватало восторга открытий времен моего ученичества, но возвратиться к ним уже было нельзя. Шахматы начали пугать меня, как и всевозможные шахматные турниры. Игра утратила вдохновение, зато меня часто приглашали на различные телевизионные шоу, что вызывало лишь улыбку.

В восемнадцать лет небольшая книга под названием «Дао дэ цзин» глубоко поразила меня и совершила переворот в моей жизни. Ее естественная мудрость побудила заняться изучением буддистской и даосской философской литературы. Я понял, что прикованное к человеку всеобщее внимание никак не связано с качеством его жизни, что важнее всего достичь внутреннего спокойствия.

В 1998 году, 5 октября, я вошел в студию тайцзицюань<sup>1</sup> Вильяма Чена, располагавшуюся в центре Манхэттена. Вокруг мужчины и женщины старались достичь внутренней концентрации, выполняя четкую последовательность плавных движений. Как и большинству шахматистов, мне приходилось развивать «туннельное зрение»<sup>2</sup>, необходимое для выигрыша крупного турнира. Но здесь упор делался на движение тела, а не мысли; создавалось впечатление, что присутствующие ощущали некое внутреннее блаженство, внешне выражавшееся в странных медленных движениях.

Я приступил к занятиям и через несколько недель уже часами тренировал медитативные движения дома. Учитывая сложности, возникшие в моей шахматной жизни, было очень приятно чувствовать себя всего лишь одним из начинающих учеников — кроме того, в этом искусстве крылось что-то глубоко истинное. Восхитительно было чувствовать пульсацию жизненных сил в своем теле при выполнении древних упражнений: как будто организм наконец-то пришел в некоторое базовое равновесие.

Мой учитель, всемирно известный магистр Вильям Чен, в течение многих месяцев занимался со мной основами искусства, терпеливо корректируя мои движения. В комнате с пятнадцатью другими новичками Чен мог с расстояния более шести метров заглянуть мне в глаза, молча оценить мою позу и слегка сдвинуть локоть в ту или иную сторону. Выполнив эту

---

<sup>1</sup> Тайцзицюань — китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Туннельное зрение — это расстройство зрения, связанное с отсутствием периферического зрения. Но шахматистам оно необходимо для абстрагирования от окружающей действительности и сосредоточенности на перспективе. *Прим. ред.*

безмолвную инструкцию, я вдруг ощущал, как по руке начинала струиться бурлящая энергия, как будто он подключил меня к электрической розетке. Его понимание механики человеческого тела казалось магическим и по силе производимого впечатления равнялось лишь его невероятной скромности. Многие считали его самым выдающимся из ныне живущих мастером тайцзицюань, а он терпеливо обучал новичков с тем же вниманием и любовью, что и старших воспитанников.

Учеба шла быстро, и через некоторое время я сам удивлялся достигнутым результатам. С двенадцатилетнего возраста я вел дневник своих занятий шахматами, записывая в том числе и наблюдения относительно своего психологического состояния — полезно делать то же самое, обучаясь тайцзицюань.

После примерно шести месяцев совершенствования упорядоченных движений, представляющих собой основу искусства тайцзицюань, мастер Чен пригласил меня присоединиться к группе, занимающейся туйшоу<sup>1</sup>. Первый опыт познания боевого направления тайцзи оказался весьма волнующим. На первом занятии мы с учителем стояли друг напротив друга, выдвинув правую ногу вперед и соприкасаясь тыльной частью правых запястий. Он предложил толкнуть его, но, когда я сделал движение, его уже не оказалось на прежнем месте. Казалось, меня засасывает вакуум, оставленный его телом. Споткнувшись, я упал и ушиб голову. Затем учитель мягко толкнул меня, и я попытался уйти с его пути, но не знал, куда именно нужно двигаться. В конце концов, положившись на старые добрые инстинкты, я попытался сопротивляться атакующим толчкам, но почти каждый раз взлетал в воздух.

С течением времени мастер Чен обучил меня технике непротивления. По мере того как уроки усложнялись, я научился уклоняться от атак, не отрывая ног от пола. Я стал меньше рассчитывать свои движения и больше полагаться на инстинкты;

---

<sup>1</sup> Туйшоу — комплекс парных упражнений китайского ушу, характеризующийся постоянным взаимодействием партнеров через точку контакта; включает в себя различные формы толчков, надавливаний, потягов и методов их нейтрализации. Используется как тренировочный метод в тайцзицюань.  
*Прим. ред.*

по мере освоения боевых приемов отдельные движения медитирующей стадии тайцзи приобретают новый смысл. Помню, как-то раз во время спарринга я почувствовал дыру в защите партнера, и в тот же момент он ушел куда-то в сторону. После боя он выглядел растерянным и сообщил, что его просто унесло с площадки, хотя с моей стороны не наблюдалось никаких резких движений. Я понятия не имел, как это вышло, но постепенно становилось ясно, что обретенные в результате домашних медитаций навыки можно применять и в боевом искусстве. Тысячи медленных и все более точных повторений определенных движений позволили инстинктивно набрать форму. В тайцзи разум непонятным образом порождает небольшое физическое усилие, создавая при этом колоссальную силу воздействия.

Я уже имел подобный опыт в шахматах. С ранней юности приходилось учить приемы, принципы и теорию шахмат, пока они не сплелись воедино на уровне подсознания. Со стороны кажется, что нет более разных видов спорта, чем шахматы и тайцзицюань, но в моем сознании они начали сливаться. Я стал выражать свои шахматные идеи языком жестов тайцзи, как будто оба вида спорта имели невидимую, но прочную общую основу. Каждый день я находил между ними все новые общие черты, пока наконец не стало казаться, что, изучая тайцзицюань, я продолжаю изучать шахматы. Как-то раз я проводил сеанс одновременной игры на сорока досках в Мемфисе и в середине вдруг понял, что все сорок партий играю в стиле тайцзицюань — не пытаюсь сверяться с записями партий или просчитывать возможные ходы... Сквозь меня струился поток энергии, заполняя оставшееся позади пространство, и оставалось только оседлать его волну, как летом на море или в боевых искусствах. Невероятное ощущение! *Я выигрывал партию за партией, не играя в шахматы!*

Что-то вроде этого пришлось испытать во время соревнований по туйшоу: казалось, время замедлило свой бег настолько, что можно было методично разобрать на составляющие защиту оппонента и выявить его уязвимые места, как в шахматной партии. Мое преклонение перед разумом, изучение шахмат и тайцзицюань, любовь к литературе и океану, медитациям, философии — все это сошлось в точке оценки потенциала человеческого мозга путем полного погружения в тот или иной вид деятельности.

Мой дальнейший прогресс остановился именно по причине *отсутствия барьеров* на пути. Чистая концентрация не позволяла посторонним мыслям или ложным конструкциям вторгаться в сознание, в результате чего стали видны очевидные связи между различными гранями моего жизненного опыта, обычно скрытые помехами сознания.

Поскольку я старался быть открытым этим связям, жизнь наполнилась интенсивным обучением. Помню, как сидел на скале на Бермудских островах в ветреный полдень, глядя на бившиеся далеко внизу волны. Сосредоточившись на созерцании воды, устремлявшейся от скал обратно в море, я вдруг понял, что знаю решение шахматной задачи, над которой корпел уже несколько недель. В другой раз, просидев восемь часов в состоянии полного погружения в разбор шахматной позиции и решив отвлечься на тренировку тайцзицюань, я с изумлением обнаружил, что достиг большого прогресса в выполнении упражнений. Великие произведения литературы стимулируют развитие шахмат; броски в прыжке по баскетбольной корзине в спортзалах Нью-Йорка дали мне представление о текучести движений, очень характерной для тайцзицюань. Подводное плавание без акваланга и тренировка задержки дыхания на двадцатиметровой глубине во время чемпионатов мира по шахматам и турниров по боевым искусствам помогали снять психологическое напряжение. Тренировка способности быстро снизить частоту пульса после больших физических нагрузок помогала восстанавливаться между периодами изнурительной умственной концентрации во время шахматных турниров. После нескольких лет пребывания в тумане я наконец-то чувствовал себя свободным, способным впитывать новую информацию и полностью поглощенным обучением.

---

До появления замысла этой книги меня вполне устраивала концепция, весьма абстрактно объяснявшая мои успехи в боевых искусствах. Можно припомнить мой опыт изучения иностранных языков, в частности такие приемы, как *параллельное изучение* и *уровни перевода*. Тогда я ощущал то же, что и сейчас, при переносе моего понимания сути шахмат на занятия тайцзицюань.

Но большого смысла в этом не было, особенно для других людей. В конце концов, что такое *суть*? И как можно перенести ее из интеллектуального вида спорта в игровой?

Все эти вопросы встали особенно остро после победы на моем первом национальном чемпионате по туйшоу в ноябре 2000 года. В то время я изучал философию в Колумбийском университете и особенно увлекался теориями азиатских философов. В трудах древних индийских, китайских, тибетских и греческих философов отыскивались интересные параллели с моим собственным опытом: *сущность* в Упанишадах, даосская *восприимчивость*, *принцип* в неоконфуцианстве, *недвойственность* в буддизме, *формы* Платона. Все они, казалось, смешались и оставили в истории тот причудливый кросс-культурный след, который я искал. Когда мне в голову приходила очередная блестящая идея, хотелось тут же проверить ее в дискуссии с кем-то из блестящих профессоров факультета, которые обычно не соглашались с моими рассуждениями. Почему-то ученые плохо воспринимают абстрактную терминологию: когда я говорил об *интуиции*, одна из профессором закатила глаза и заявила, что этот термин лишен содержания. Стремление к точному изложению мыслей заставляло меня мыслить более конкретно. Требовалось дойти до глубокой сути таких понятий, как *сущность*, *качество*, *принцип*, *интуиция* и *мудрость*, чтобы применить их к имевшемуся у меня опыту, не говоря уже о попытках объяснить их кому-то еще.

Чтобы возможно более точно понять особенности процесса обучения, пришлось повторить шаг за шагом все его этапы и вспомнить то, что было усвоено, равно как и то, что было забыто. И в шахматах, и в боевых искусствах существовал метод обучения, критически важный для достижения успеха. Иногда я называю его изучением *цифр*, чтобы забыть о *цифрах*, или изучением *форм*, чтобы забыть о *формах*. Наглядный пример этого метода обучения, применимый к любой дисциплине, можно найти в шахматах. Новичок сначала должен полностью погрузиться в изучение основ игры, чтобы у него появилась возможность достичь в ней высот мастерства. Он должен изучить принципы эндшпиля, миттельшпиля и дебюта. Сначала новичок изучает одну или две темы одновременно, но постепенно интуиция подсказывает ему, что можно объединить все большее

количество основополагающих принципов игры в своего рода поток. Этот процесс постоянно повторяется по мере того, как новичок выходит на новые уровни игры.

Очень сильные шахматисты редко рассуждают об основных принципах игры, но именно они лежат в основе их мастерства. Аналогично этому великий пианист или виолончелист не думает об отдельных нотах, тем не менее безошибочно воспроизводит их, демонстрируя виртуозное исполнение. По сути, размышления о ноте «си» во время исполнения Пятой симфонии Бетховена могут только навредить, поскольку можно потерять темп исполнения. Проблема состоит в том, что желающий написать пособие по игре в шахматы для начинающих должен вспомнить массу материала, надежно скрытого в подсознании, — я уже говорил об этом в моей первой книге *Attacking Chess* («Атакующие шахматы»). Чтобы с успехом писать для начинающих, пришлось разобрать на части все свои представления и знания об этой игре, хотя в течение нескольких лет я только и пытался собрать их воедино.

Тот же подход можно обнаружить, анализируя искусство обучения. Отдельные вопросы можно усвоить, прожить и забыть. Мне удалось найти способы эффективного обучения в невероятно конкурентном мире современных шахмат. Ведь стоит только остановиться в развитии хотя бы ненадолго, как соперники тут же вытеснят тебя из первых рядов и обойдут. Затем я интуитивно применил так нелегко доставшийся опыт к изучению боевых искусств. Мне удалось избежать серьезных ошибок и противоречий, обычно подстерегающих любого новичка, просто потому, что я о них не задумывался. Казалось, своего рода «дорожная карта» обучения скрыта где-то глубоко в моем сознании, там же, где и принципы игры в шахматы.

Решив написать эту книгу, я долго занимался самоанализом, пытался разложить свои знания на составляющие части и найти применение собственному опыту. Выступления перед деловой и академической аудиторией с рассказом о моем опыте обучения побудили сделать свои идеи более доступными для других. Если приходилось говорить о концепциях и процедурах обучения слишком абстрактно, чтобы кого-то убедить, то я заставлял себя разбивать материал на последовательные этапы,

ориентированные на конечную цель. Со временем я осознал принципы, подспудно руководившие моими действиями, и тогда сформировалась систематическая методология обучения.

Моя шахматная жизнь началась на площади Вашингтона, в нью-йоркском районе Гринвич-Виллидж, и продолжилась американскими горками в течение шестнадцати лет, когда мимо проносились турниры, чемпионаты мира в США, соревнования в Румынии, Германии, Венгрии, Бразилии и Индии, а в сердце вселялись поочередно то боль, то восторг, знакомые всем спортсменам. В последние годы моя жизнь в тайцзицюань сочетает глубокую медитацию и интенсивные соревнования по боевым искусствам, быстрый рост и наблюдение, исследование и апробацию процесса обучения. Недавно мне удалось выиграть тринадцатый титул чемпиона страны по туйшоу, в 2002 году — подняться на третью ступеньку пьедестала почета на чемпионате мира на Тайване, а в 2004-м — выиграть международный турнир на приз Чунг Фа на Тайване и чемпионат мира по туйшоу.

Постоянная конкурентная борьба отнюдь не остудила стремления к победе, но я стал ценить процесс обучения и подготовки превыше всего. После столько лет больших состязаний жить под постоянным конкурентным давлением стало чем-то само собой разумеющимся. Конечно, глядя в глаза очередному сопернику на ковре, я чувствую себя иначе, чем сидя перед компьютером и печатая эти строки. Однако я понял, что лучше всего овладел не тайцзицюань и не шахматами — лучше всего я овладел искусством учиться. Именно о нем пойдет речь в этой книге.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  