

ДЖОРДЖ ЛЕОНАРД

# МАСТЕРСТВО

ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

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

# Содержание

Предисловие .....	9
-------------------	---

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПУТЬ К МАСТЕРСТВУ

Введение .....	15
<b>Глава 1.</b> Что такое мастерство? .....	17
<b>Глава 2.</b> Знакомьтесь с позером, максималистом и пофигистом .....	29
<b>Глава 3.</b> Война с мастерством .....	35
<b>Глава 4.</b> Любите «плато» .....	45

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПЯТЬ КЛЮЧЕЙ К МАСТЕРСТВУ

Введение .....	57
<b>Глава 5.</b> Ключ 1: правильное обучение .....	59
<b>Глава 6.</b> Ключ 2: тренировка .....	75
<b>Глава 7.</b> Ключ 3: умение подчиняться .....	83
<b>Глава 8.</b> Ключ 4: целеустремленность .....	91
<b>Глава 9.</b> Ключ 5: умение играть на краю .....	99

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ  
ИНСТРУМЕНТЫ МАСТЕРСТВА

Введение .....	107
<b>Глава 10.</b> Почему не срабатывают наши решения? И что с этим делать? .....	109
<b>Глава 11.</b> Силы для мастерства .....	121
<b>Глава 12.</b> Ловушки на пути к мастерству .....	133
<b>Глава 13.</b> Мастерство в обычной жизни .....	141
<b>Глава 14.</b> Собираясь в дорогу .....	151
Эпилог. Мастер и глупец .....	167

# Глава 1

## Что такое мастерство?

Это трудно выразить словами, но легко узнать. Это принимает разнообразные формы, но подчиняется одним и тем же неизменным законам. Это приносит нам множество благ, но не является на самом деле целью или конечным пунктом. Это скорее процесс, путь. Мы называем это *мастерством* и склонны полагать, что оно — судьба только тех, кто родился с исключительными способностями. Но мастерство подвластно не только сверхталантливым людям или тем счастливицам, кто рано встал на путь его приобретения. Мастерство доступно любому, кто хочет ступить на дорогу к нему и остаться на ней — независимо от возраста, пола и опыта.

Проблема в том, что у нас очень мало (если они вообще есть) карт, которые указали бы путь к мастерству или хотя бы дали подсказки. Современный мир можно рассматривать как искусный заговор против мастерства. Нас постоянно бомбардируют обещаниями моментального поощрения, немедленного успеха и быстрого расслабления. Все это ведет нас совершенно не туда. Далее мы рассмотрим этот образ мышления, который на самом деле направлен против мастерства. Мы увидим, что он не только мешает развитию потенциальных

возможностей, но и угрожает здоровью, интеллекту, профессиональному росту, отношениям и даже, в конечном счете, экономической жизнеспособности страны.

Путь к мастерству может начаться для вас, когда вы решите освоить какой-то новый навык: печать слепым методом, кулинарию, профессию адвоката, врача или бухгалтера. Однако, пожалуй, только в спорте этот путь можно назвать поистине эпическим. Здесь наши мышцы, ум и дух сливаются воедино. Благодаря спорту мы познаем себя и свои возможности, поскольку результаты физических усилий и тренировок становятся заметными довольно быстро и проявляются весьма отчетливо. Возьмем теннис в качестве гипотетического примера, на котором мы можем понять принципы, лежащие в основе мастерства.

Представим себе, что вы находитесь в приличной физической форме, но вас нельзя отнести к числу хорошо тренированных и подготовленных спортсменов. Вы время от времени играете в подвижные игры, такие как волейбол и футбол. Вы немного играете в теннис и, конечно, полагаете, что это является, скорее, плюсом. Вы находите тренера, профессионала с отличной репутацией, и обещаете себе приходить на корт минимум три раза в неделю. Вы вступили на путь приобретения мастерства. Однако совсем скоро вас ждет неприятное открытие: чтобы стать мастером, вам придется начать с абсолютно чистого листа, а не просто переучиваться, отказываясь от тех неверных приемов, которые вы приобрели как любитель.

Начинается все с «детских шагов». Тренер показывает вам, как правильно держать ракетку, чтобы она отбивала мяч под правильным углом в нужный момент времени. Потом он учит вас выдвигать руку вперед и отбивать мяч с максимальным усилием в кисти. Обычно при этом он стоит рядом, на вашей стороне корта, и подает мячи, спрашивая об ощу-

щениях: ударили ли вы по мячу слишком рано или поздно. Он показывает вам, как перемещать плечо и бедро одновременно с движением предплечья и вкладывать силу в удар. Тренер поправляет и подбадривает вас. Вы чувствуете себя очень неловким. Вы заставляете себя думать для того, чтобы добиться синхронности движений. И этот процесс *мышления* сковывает ваши действия.

Вы чувствуете, что начинаете испытывать нетерпение. Вы думали, что тренер предложит вам учебную игру, но первые занятия не выжимают из вас даже капли пота. Вам хочется смотреть, как мяч перелетает через сетку и приземляется в дальней зеленой части противоположной стороны площадки. А тренер говорит, что на данном этапе вы не должны даже думать об этом. Ваше нетерпение говорит о том, что вы относитесь к тому типу людей, которых очень волнует результат. Но его нет. «Держите ракетку правильно. Чувствуйте ту ее часть, которая соприкасается с мячом. Приводите в движение плечо, бедра и предплечье. И все это одновременно. Вкладывайте силу в удар!» Вам начинает казаться, что вы не продвигаетесь вперед ни на шаг.

Наконец, после пяти недель разочарований, вы видите свет в конце тоннеля. Движения, составляющие удар, начинают синхронизироваться, как будто бы ваши мышцы вдруг *понимают*, что каждая из них должна делать. Вам уже не приходится задумываться о малейшем движении. В вашем сознании больше места занимает сам мяч, и вы уже почти подсознательно ощущаете, что должны встретить его чистым ударом, который начинается снизу и направлен вверх и вперед. Вам уже хочется ударить по мячу с большей силой и встать с кем-нибудь в пару.

Ни в коем случае. До сих пор мячи для удара вам бросал тренер. Раньше вам не нужно было передвигаться по пло-

щадке. Но теперь пришла пора перемещаться из стороны в сторону, вперед и назад, а также по диагонали. Теперь вы должны встречать и отбивать мяч в движении. И снова вы ощущаете свою неловкость и отсутствие должной координации. Вы с досадой замечаете, что утратили некоторые из тех навыков, которые, как вам казалось, приобрели ранее. Вы уже собираетесь бросить это все. Недели проходят без видимого прогресса. Значит, на своем пути вы находитесь на «ровной площадке», или «плато».

Для большинства людей, выросших в нашем обществе, «плато» может стать пыткой. Оно вызывает желание все бросить. Вы начинаете задумываться о своих мотивах. Вы вспоминаете, что пришли в теннис не только ради этих скучных занятий, но и для того, чтобы лучше выглядеть, встречаться с друзьями, *выигрывать* у них.

Вы решаете поговорить с тренером: «Сколько вообще нужно времени, чтобы наконец освоить эту игру?»

Тренер отвечает: «Вы имеете в виду, сколько времени потребуется для того, чтобы автоматически занимать правильную позицию для удара и эффективно направлять мяч в цель?»

— Да.

Тренер делает небольшую паузу. Этого вопроса он всегда боится.

— Вы начали заниматься во взрослом возрасте, поэтому вам нужно пять лет.

*Пять лет!* Ваше сердце замирает.

— В идеале половину этого времени займут объяснения и подсказки. Конечно, если у вас есть очень сильная мотивация, то может потребоваться и меньше времени.

Вы осмеливаетесь задать еще один вопрос:

— Хорошо, а сколько времени мне понадобится для того, чтобы начать играть против кого-то?

— Против кого-то. Ну, это понятие растяжимое.

— Я имею в виду играть со своим другом.

— Думаю, что попробовать можно через полгода. Но вы не должны играть на победу до тех пор, пока не доведете до автоматизма удары справа и слева и подачу. А для этого нужен год, может быть, полтора.

Тренер продолжает объяснять. Проблемы в теннисе существуют не только из-за того, что двигаются и мяч, и ракетка, и вы должны под них подстраиваться. Дело в том, что *вы тоже* двигаетесь. Если вы не играете с профессионалом, который может точно подать вам мяч в то место, где вы находитесь, значительную часть времени на тренировках занимает умение правильно *принять* мяч. Конечно, выручают тренер или автоматические подающие машины. Но, когда вы играете на счет и пытаетесь победить друга, все упирается в то, кто способен принять подачу и кто первый сделает ошибку в приеме мяча. Игра на счет у новичков обычно предполагает обмен максимум тремя ударами за очко. Практики немного. Что вам действительно нужно — это тысячи ударов с самых разных позиций, которые вы должны правильно выбирать. Это удары справа и слева, точные перемещения по корту, правильные подачи, хорошая подкрутка мяча, игра у сетки, умение занять выигрышную позицию, стратегия. И процесс освоения всего этого носит консолидированный характер. Вы не можете перескочить ни через один элемент. Вы, например, не будете хорошо выстраивать стратегию игры, если не научились правильно занимать позицию. И на каждой стадии вам придется *думать* заново. А это означает, что время от времени у вас что-то будет идти не так.

Вот теперь наступает момент истины. Путь к мастерству в этом виде спорта не может обещать вам быстрого вознаграждения, о котором вы, возможно, мечтали. Перед вами



долгий путь. И что самое главное — долговременное пребывание на тех самых «ровных участках», или «плато», на которых, несмотря на старательные занятия, вы не будете ощущать прогресса. Нерадостная перспектива для тех, кто ориентирован на быстрое достижение целей.

Вы понимаете, что если не сейчас, то на одном из этапов вашего пути вы должны принять какое-то решение. Может, бросить теннис и поискать какой-нибудь другой, более легкий спорт? Другая крайность: начать заниматься в два раза интенсивнее, настоять на большем количестве занятий и вообще тренироваться и днем, и ночью. В худшем случае вы можете прекратить занятия и остаться с тем, что вы уже успели выучить на корте. Или забыть про совершенствование и просто наслаждаться теннисом, играя с друзьями, которые на корте умеют не больше, чем вы. Однако вы можете последовать советам наставника и остаться на долгой дороге к мастерству. Что вы выберете?

Этот вопрос, момент выбора появляется в жизни каждого из нас бесчисленное количество раз. И он имеет отношение не к теннису или какому-то другому виду спорта, но ко всему, что касается обучения, саморазвития и перемен. Иногда мы делаем этот выбор после тщательного размышления, но чаще — быстро и не думая. Под влиянием момента мы принимаем подчас такие решения, которые приносят только иллюзию достижения чего-то, только тень удовлетворения. И иногда, не зная ничего о путях, ведущих к мастерству, мы даже не понимаем, что выбор в пользу чего-то нового и многообещающего взамен наскучившего делаем не мы сами — он навязан обществом, помешанном на быстрых результатах. И это неверно принятое решение, безусловно, уменьшает потенциал. Не требует доказательства тот факт, что каждый из нас, кто рождается без серьезных генетических отклонений,

является гением. Без малейшего формального обучения мы осваиваем архисложную систему символов, из которых состоит язык. Причем зачастую не один, а несколько. Мы читаем на лицах собеседников их эмоции. Даже не получив формального образования, мы способны проводить сравнения, создавать абстрактные категории и выстраивать смысловые иерархии. Более того, мы способны изобретать вещи, которые никогда до этого не видели, задавать вопросы и искать на них ответы в нашей Вселенной. А еще, в отличие от компьютеров, мы способны влюбляться.

То, что мы называем интеллектом, является очень сложной системой. Говард Гарднер из Гарвардского университета указывает на семь его видов: лингвистический, музыкальный, логический (математический), пространственный, моторно-двигательный и два вида персонального интеллекта — интраперсональный (относящийся к уровню самовосприятия) и интерперсональный (относящийся к эффективному взаимодействию с другими). Наша одаренность этими семью видами интеллекта различается. И все-таки каждый из нас выходит в мир с достаточными врожденными способностями для того, чтобы достичь мастерства — в области мышления или самовыражения, межличностного общения или предпринимательской деятельности, какого-то вида искусства или ремесла.

Это же относится и к иным сферам человеческой деятельности. Когда-то бытовало мнение, что наши примитивные предки представляли собой довольно жалких существ по сравнению с населявшими леса, джунгли и саванны животными. У них не было мощных клыков и когтей или каких-то специальных качеств, присущих хищникам. Первобытные люди превосходили их только в размере мозга и в способности изобретать и изготавливать орудия труда

и охоты. Кроме того, наши предки обладали удивительным свойством создавать сложные и прочные общественно-групповые отношения.

Однако это еще не все. Ни мы, ни наши далекие предки не только не отстаем по физическим параметрам от животных, но часто превосходим их.

Поражает скорость гепарда или прыжки кенгуру, удивительные интуитивные познания дельфинов в навигации или гимнастические способности шимпанзе. Однако все же ни одно животное не может сравниться с человеком по общему набору физических возможностей. Если устроить соревнование по десятиборью среди млекопитающих с такими видами, как спринт, забег на длинную дистанцию, прыжки в длину и высоту, плавание, ныряние, гимнастика, удары руками и ногами и скорость зарывания в землю, разные животные наверняка победили бы в отдельных дисциплинах. Но хорошо тренированный человек гарантированно оказался бы первым в общем зачете. А в одном виде — марафоне — человек победил бы любое млекопитающее сравнимых размеров, как, впрочем, и более крупное. Если мы все рождаемся гениями мысли и чувств, то мы же являемся *потенциальными* гениями в любой физической активности. И, несомненно, есть какой-то вид спорта, в котором каждый из нас может преуспеть.

Но любой гений, каким бы одаренным он ни был, теряет свои способности, если не выбирает путь мастерства. Этот путь становится для вас путешествием — одновременно и утомительным, и воодушевляющим. Он принесет неожиданную боль и награды, и вы никогда не сможете дойти до конца. (Разумеется, определенными навыками в этом процессе овладеть можно.) Скорее всего, на этом пути вы узнаете о себе столько же, сколько и о том виде деятельности,

который избрали. И, хотя вам предстоит постоянно удивляться, чему и как вы учитесь, ваше продвижение к мастерству будет почти всегда иметь характерный ритм, подобный изображенной ниже линии.



## Кривая мастерства

Обойти то, что изображено выше, практически невозможно. Освоение любых новых навыков или умений обязательно включает в себя относительно короткие периоды прогресса, следующий за ними небольшой спад и переход в ровную линию, находящуюся, однако, несколько выше предшествовавшего «плато». Конечно, схема несколько идеализирована. На самом деле прогресс может наступать с меньшей регулярностью. У «плато» есть свои впадины и подъемы. Но в целом процесс продвижения к мастерству выглядит почти всегда именно таким образом. Вы должны упражняться и тренироваться со всем возможным старанием. Необходимо постоянно оттачивать обретенные навыки и добиваться более высоких уровней владения ими. Но при этом — и данное обстоятельство является неизбежной частью вашего пути к мастерству — у вас должно быть мужество провести большую часть времени на «плато». Вы должны не останавливаться, даже когда кажется, что вы не двигаетесь вперед.

Почему процесс любого обучения характеризуется рывками? Почему мы не можем следовать по прямому пути прогресса? Как мы видели на примере тенниса, мы должны постоянно тренировать незнакомые движения до «автопилота». Особенности того, как это происходит, пока до конца не известны.

Но главное, что этот механизм точно соответствует вышеприведенным описаниям. Карл Прибрам\*, профессор Стэнфордского университета и один из пионеров нейрофизиологии, выдвинул гипотезу о взаимодействии между мозгом и телом человека. Он говорит о «врожденной системе поведения человека», которая работает на подсознательном уровне. Эта система включает в себя рефлекторные нейронные цепочки, расположенные в спинном мозге и в разных участках головного мозга. Эта врожденная система позволяет вам реагировать на отскок мяча в теннисе, брать аккорд на гитаре, спрашивать у людей о направлении движения на новых языках и т. д. При этом вы не заботитесь о том, как вы это делаете. Когда же вы начинаете осваивать новый навык, вы должны думать о нем, прикладывая усилия к тому, чтобы вытеснить старые модели ощущений, движений и мышления новыми.

Таким образом, мы подключаем к работе когнитивную (мыслительную), а также лимбическую системы, центром которой является гиппокамп (он расположен в основании мозга). Наши когнитивная и лимбическая системы начинают долгую работу по модификации того, что заложено в подсознании, по закреплению в нем новых навыков и привычек. Другими словами, эти системы смыкаются с подсознанием и перепрограммируют его. Когда этот процесс завершен, обе системы снижают активность. И вот вам уже не приходится, например, останавливаться при каждом движении в теннисе и думать, правильно ли вы держите ракетку.

---

\* Карл Прибрам (1919–2015) — американский врач, психолог и нейрофизиолог австрийского происхождения. Окончил Чикагский университет, на протяжении многих лет профессор Стэнфордского, а затем Джорджтаунского университетов. Один из авторов голографической концепции деятельности мозга, опирающейся на идеи Дэвида Бома. Среди наиболее известных работ Прибрама — книга «Языки мозга» (англ. *Languages of the Brain*; 1971, русский перевод 1975). *Прим. перев.*

Обучение всегда проходит этапами. Один этап заканчивается тогда, когда часть какого-то навыка или новая задача «программируются» в подсознание, а когнитивная система самоустраняется из процесса. Это означает, что вы теперь способны выполнять ту или иную задачу, не предпринимая специальных усилий по раскладыванию ее на составные части. В этот период вы не ощущаете видимого прогресса. *Но процесс вашего обучения не прерывается, а продолжается.*

Как наиболее эффективно продвигаться к мастерству? Необходимо все время старательно тренировать или отрабатывать тот или иной навык *и делать это, собственно, ради самой практики.* Вместо того чтобы расстраиваться в те периоды, когда вы находитесь на «плато», вы должны научиться ценить их и получать в это время такую же радость, как и от очевидного прогресса.

Но вопрос о том, как научиться любить «ровные участки» дороги к успеху, несколько обгоняет ход нашего повествования. Давайте сперва познакомимся с тремя персонажами: позером, максималистом и пофигистом, — которые проходят по жизни каждый своей дорогой, но *никогда* не выбирают путь к мастерству.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

