

# Содержание

<b>МИКРО-МАСТЕР-КЛАССЫ</b> .....	<b>11</b>
Что такое умения и навыки? .....	<b>13</b>
Анатомия навыков .....	<b>28</b>
Динамическое обучение .....	<b>42</b>
Найдите скрытые умения (они повсюду) .....	<b>48</b>
Помогите себе развиваться .....	<b>58</b>
Новые навыки и синергия .....	<b>87</b>
Разносторонний рай.....	<b>100</b>
Творческий взрыв .....	<b>108</b>
<b>МИР УМЕНИЙ</b> .....	<b>117</b>
1. Как сделать удачный рисунок.....	<b>119</b>
2. Как освоить эскимосский переворот на каяке.....	<b>122</b>
3. Как определить глубину колодца или ямы.....	<b>127</b>
4. Как разрубить бревно (или даже дерево) .....	<b>130</b>
5. Как лазать по веревке .....	<b>134</b>
6. Как встать на доску для серфинга .....	<b>138</b>
7. Как произнести пятнадцатиминутную речь на любую тему .....	<b>142</b>

8. Как построить стену из кирпича.....	145
9. Как сочинить диалог .....	149
10. Как вылепить череп.....	153
11. Как испечь фермерский хлеб .....	156
12. Как заставить меч гудеть в воздухе.....	161
13. Как сплести веревку из крапивы.....	164
14. Как петь соло, даже если у вас нет слуха .....	167
15. Как выполнить жим лежа .....	170
16. Как выучить «Марсельезу» .....	173
17. Как научиться делать «эластико» .....	175
18. Как сложить суперполеницу .....	179
19. Как проявить фотопленку с помощью кофе и соли .....	183
20. Как сделать полицейский разворот на большой скорости .....	186
21. Как приготовить суши... которые по виду и вкусу похожи на настоящие.....	189
22. Как сочинить историю, которая заморозит любого ребенка.....	192
23. Как выполнить захват из айкидо.....	195
24. Как жонглировать четырьмя мячами .....	198
25. Как показать фокус с тремя картами .....	201
26. Как вырастить бонсай.....	205
27. Как готовить идеальное суфле (всегда).....	208
28. Как сделать безупречный деревянный кубик.....	211
29. Как смешать восхитительный дайкири.....	216

30. Как освоить шаг танго .....	219
31. Как извлечь огонь трением.....	222
32. Как выработать красивый почерк.....	226
33. Как овладеть искусством торга.....	229
34. Как заточить кухонный нож до остроты бритвы .....	233
35. Как повести в поход небольшую группу людей .....	236
36. Как научиться читать по-японски за три часа.....	240
37. Как добиться успехов в уличной фотографии .....	243
38. Как сварить вкуснейшее крафтовое пиво.....	246
39. Как сшить себе рубашку .....	249

## **НАВЫКИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ .....**

**253**

Интересуйтесь! .....

**255**

Ваши разнообразные личности.....

**260**

Будьте как панки.....

**269**

Умения против всемирного пессимизма .....

**272**

**БЛИЖЕ, ЕЩЕ БЛИЖЕ, МАКСИМАЛЬНОЕ**  
увеличение .....

**278**

# Что такое умения и навыки?

## **НАЧИНАЙТЕ С ЯЙЦА, А НЕ С КУРИЦЫ**

На YouTube можно найти выпуски телепередачи The Great Egg Race, которая довольно долго выходила в эфир в 1980-х; вел ее обаятельный ученый немецкого происхождения доктор Хайнц Вольф. В этой программе, предшественнице разнообразных шоу о том, как сделать что-то полезное из всякого хлама, участникам надо было решить поставленную в начале игры задачу, придумав и собрав для этого какое-нибудь устройство из довольно ограниченного числа материалов. В первых выпусках все крутилось вокруг яйца, которое не должно разбиться. Для начала требовалось переместить его на максимально дальнее расстояние с помощью канцелярских скрепок, игровой карты и резинки для денег. Эти простые вводные дали жизнь поразительным конструкциям. А начиналось все с яйца, такого вроде бы небольшого и незначительного предмета.

Все мы время от времени испытываем перегрузки. Мы хотим делать как можно больше, познавать мир, учиться новому — и иногда заходим в этом всем слишком далеко. В моей жизни однажды наступил момент, когда я почувствовал, что больше не могу интересоваться *всем на свете*. Нужно было от чего-нибудь отказаться, и мне это не нравилось. Я всегда

предполагал — и как оказалось, зря, — что чему-то стоящему можно научиться только за несколько лет, а значит, нечего даже и пытаться.

Но что-то внутри меня сопротивлялось. Мне все равно хотелось осваивать новое. И не обязательно масштабное — я бы с удовольствием оставил это на потом. Что, если начинать с малого? Например, с яйца.

Я подумал, сколько времени потребуется, чтобы научиться хорошо готовить. И вспомнил, как один повар говорил мне: подлинный тест на мастерство — это приготовление какого-нибудь простого блюда, допустим идеального омлета. В нем должно воплотиться все, что вы знаете о кулинарии. И я решил сделать наоборот. Вместо того чтобы потратить 10 000 часов на изучение основных принципов, которые потом следовало продемонстрировать при приготовлении омлета, я решил, что начну с него.

Я по-настоящему сосредоточился на этой задаче, временно забыв о базовой потребности, которую должна удовлетворять кулинария, — набивании живота. Этот омлет занял особое место в жизни. Его приготовление стало моим отдельным *умением*.

Умение — это самостоятельное действие, законченное, но связанное с чем-то бóльшим. Можно бесконечно его оттачивать, а можно двигаться дальше — впрочем, одно другому не мешает. Любое такое умение можно демонстрировать снова и снова и каждый раз наслаждаться результатами. Оно приносит удовольствие само по себе. С ним можно экспериментировать, осваивая необходимую для мультисенсорных нейронов нашего мозга трехмерность: оно в некотором

роде эластично, подвижно, его можно крутить и поворачивать по-разному.

Именно так мы учимся в детстве. Невозможно усвоить все основы сразу — мы учимся чему-нибудь одному, затем переходим к следующему этапу — например, постигаем науку делать полный разворот на скейте или собирать детекторный радиоприемник. Мой отец был учителем и, желая поощрить мой интерес, однажды пообещал купить мне детали для приемника, если я смогу объяснить ему принцип работы транзистора. Интерес тут же угас. Я знал, как сделать приемник и получить от этого удовольствие, но необходимость объяснять это показалась мне слишком сложной, взрослой и чуждой. И неправильной. (Папа, я тебя прощаю.)

Венгерский психолог Михай Чиксентмихайи очень много писал о потоке — состоянии, в котором время как будто замедляется, когда то, что мы делаем, вызывает у нас очень большой интерес и вовлеченность\*. Умения повторяемы, но не однообразны, в них есть все, что позволяет нам войти в состояние потока, приносит огромное удовольствие и улучшает физическое и душевное здоровье.

Впрочем, процесс обучения новым умениям затягивает не так беспроблемно, как поглощение книг для начинающих.

Конкретный характер отдельных навыков позволяет по-прежнему интересоваться миром. Они не требуют от вас навечно посвятить себя какому-то одному делу и в то же время не дают сокрушаться о пустой трате времени.

\* Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017.

Наверняка вы сами знаете: пройдя вводный курс чего-то там и потом бросив этим заниматься, через несколько лет вы не сможете вспомнить, что вы там узнали, и уж тем более рассказать об этом. С конкретными навыками такого не будет. Они останутся с вами навсегда — и их будет приятно при случае продемонстрировать другим; когда обучаешься какому-нибудь боевому искусству, тебя часто просят: «А ну-ка покажи приемчик».

Новые навыки и умения, которыми вы овладеваете, всегда связаны с более важными элементами того широкого поля деятельности, частью которого являются. В них раскрываются взаимоотношения всех элементов задачи и их гармония, а простые объяснения в справочниках для начинающих этого дать не могут. Умения можно повторять, в них есть что-то от игры — людям нравится омлет, они просят еще, вы начинаете стремиться к большему, — навыки превращаются в механизм самообучения, а эксперименты в определенных рамках позволяют вам совершенствовать достигнутое.

Но давайте вернемся к началу. И начнем с яйца — или с двух.









Один повар посоветовал мне взбивать смесь вилкой, чтобы омлет стал более пышным. Я тренировался, а потом нашел в интернете и другие советы. Потом одна француженка рассказала мне, что омлет будет вдвое пышнее и нежнее, если взбивать белки и желтки по отдельности.

Когда подаешь такой омлет на стол, люди восклицают: «Ух ты!»

Я называю такие штуки «ключевая хитрость». Она есть в каждом умении. Это способ улучшить результат и получить незамедлительный отклик — положительное подкрепление, выброс гормонов удовольствия — такое приятное теплое чувство.

В одних умениях ключевая хитрость — это нечто основное, неотъемлемая часть процесса. В других она просто придает процессу ускорение. Множество людей в мире обучаются чему-то: языкам, счету в уме, программированию на C++, но все они упускают этот момент. Обучение не должно напоминать о школе: учиться нужно не скучно. Я не говорю о глупом веселье, но процесс не должен угнетать, отуплять или быть слишком тяжелым. Ключевые хитрости здорово помогают облегчить его.

Замечательная ключевая хитрость есть, к примеру, в том, как строить башенки из камней. Возможно, вы видели, как какой-нибудь строитель-самоучка возводит их на пляже.

Это похоже на магию — округлые булыжники и маленькие камушки балансируют друг на друге каким-то невозможным образом. Когда я увидел это впервые, то подумал, что конструкция держится на клее или железных штырях... а потом подбежал маленький мальчик и ее разрушил. Когда я решил поучаствовать в ее восстановлении, строитель и показал мне главную хитрость.

(Эти фото я сделал позже, когда сам научился строить такие башенки.)

Любой камень можно установить на любую поверхность, но непременно нужны находящиеся рядом *три выступающие точки* на одной из сторон опоры — три бугорка, маленьких обломка или даже песчинки. Они могут быть крошечными, почти невидимыми. На самом деле чем они мельче, тем круче выглядит результат. Эти три выступа образуют плоскую треугольную опору для другого неровного объекта. Так можно достичь совершенно безумного баланса. Ставя один камень на другой, люди обычно стараются найти на них плоские





участки, но это не срабатывает, ведь в природе нет ничего идеально плоского.

Возведение башенок из камней не просто занимательное развлечение, это еще и идеальное умение. Оно совершенно само по себе, но может завести вас гораздо дальше: в большой мир скульптуры, архитектуры и уличного искусства — если вы захотите туда отправиться.

### **ЭТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ**

Мы завидуем людям, которые говорят по-французски без акцента, умеют совершать переворот на каяке, вычисляют двойные и даже тройные интегралы или могут сочинить смешной стишок; тем, кто может что-то хорошо нарисовать, показать фокус или самостоятельно сложить из кирпичей стену, которая не развалится. Нам кажется, что все это очень сложно и уметь такое — значит быть большим мастером в какой-то области. В освоении навыков мы будем начинать с опытного образца, а потом — и только потом — возвращаться к истокам, чтобы узнать больше.

Почему так?

Потому что главная причина, по которой у нас что-то не получается, заключается в том, что мы сдаемся, не можем достичь новых результатов и отвлекаемся. Вероятно, вы считаете, что достаточно упорны, но, когда мы начинаем учиться новому, всем нам нужен стимул — определенный результат, тем более если мы уже давно не изучали ничего нового. При отсутствии хотя бы незначительных успехов мы быстро теряем интерес и отступаем, особенно если пытались освоить что-то самостоятельно.

Техники быстрого обучения, интенсивные курсы и прочие способы срезать путь — это, конечно, хорошо, но если в итоге вы не получаете результата, который можно продемонстрировать, то бросите это дело. Бессмысленно рассказывать друзьям и родным о том, как хорошо вы теперь знаете основы математики или секреты фокусов. «Ну так покажи нам что-нибудь!» — конечно, попросят они.

Конкретные навыки дают вам нечто реальное, то, чем можно похвалиться (насколько громко и прилюдно — это уже ваше дело). Они создают контакт между вами и окружающими, помогают получить от них такую важную реакцию. Люди — не острова в океане, однако нас обучают так, как будто каждый из нас — это обособленный мозг, который изолированно впитывает знания и в один прекрасный день достигает состояния «мастера», «специалиста», «готовности быть учителем» или еще чего-либо столь же неопределенного. Но мы не такие. Люди хотят делиться тем, что узнали, прямо сейчас, а не через пять лет.

## **ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ**

Люди, достигшие мастерства, часто могут стать замечательным источником вдохновения и знаний, и, отбирая навыки для этой книги, я разговаривал с большим количеством самых разных специалистов. Часто они рассматривали свой предмет с такой точки зрения, о которой я даже не думал.

Когда я беседовал с бывшим игроком в регби и тренером Рупертом Селдоном, он, вопреки моим ожиданиям, не порекомендовал освоить крученный пас, а предпочел рассказать про

дроп-кик, удар с отскока, — более техничный прием. Скульптор из Музея мадам Тюссо рассказал об умении лепить человеческий череп из глины или даже пластилина (а это может подвести вас к созданию скульптурных копий настоящих людей). Он объяснил мне, как, глядя на того, кого хочешь изобразить, видеть его череп под кожей.

Обычно я комбинирую то, что узнаю от специалистов, с результатами собственных штудий. Так, приступая в Японии к изучению традиционных боевых искусств, я уже знал, что японцы очень часто используют на занятиях *ката*\* и разные упражнения — то есть дополнительные умения.

Японский подход к обучению — неважно, боевым искусствам, чайной церемонии или каллиграфии — сильно отличается от западного. На Западе принято считать: чтобы достичь успеха в какой-то области, нужно либо очень рано начинать этому учиться (как правило, по настоянию родителей), либо иметь врожденный талант. А обучение — это лишь что-то вроде тренировки, и если таланта у вас нет, то вы, скорее всего, безнадежны. Японцы же считают, что значение таланта сильно переоценено. Их подход предполагает, что научить можно любого, вне зависимости от начального уровня способностей. Вместо того чтобы надеяться, как на Западе, что ученики сами «впитают» все нужное, японцы разрабатывают пошаговые схемы освоения навыков, помогающие даже тем, кто на первый взгляд лишен таланта.

\* Определенная последовательность движений, связанных с принципами ведения поединка с воображаемым противником. — *Прим. ред.*

Хорошим примером может служить рисование. Многие клянутся, что у них нет к этому способностей, но обычно при этом имеют в виду, что не могут создать портрет, похожий на оригинал. Это все равно что говорить «Я не могу готовить», ни разу не купив продуктов и не прочитав ни одной кулинарной книги. Начинать всегда имеет смысл с чего-то небольшого и простого.

У Шу Рейнера — художника, который проиллюстрировал сотни детских книг, — есть сайт, который помогает людям научиться рисовать. В разговоре Шу обратил мое внимание на то, что любой предмет можно разложить на простые формы — кубы, сферы и цилиндры, — а они, в свою очередь, сводятся к прямым и изогнутым линиям. Он сказал: «Если ты можешь провести на бумаге линию, значит, можешь рисовать». Следующий шаг — это научиться рисовать прямые и кривые линии — и тут в игру вступают энсо, дзенские круги.

Я всегда стараюсь в первую очередь отыскать в каждом умении ключевую хитрость, какую-нибудь инсайдерскую информацию, благодаря которой моя первая попытка окажется удачнее,



чем у среднестатистического начинающего, и которая укажет путь к освоению навыка. В случае с рисованием кругов таких хитростей не одна, а целых три.

Самый простой способ улучшить рисунок — это держать карандаш, ручку или, в идеале, кисть посередине.







Чем дальше от бумаги окажутся пальцы, тем легче вам будет. Вы увидите, как поразительно изменится корявый и зажатый почерк, который у многих из нас выработался еще в школе. Если перехватите ручку повыше, красивее станут не только ваши рисунки.

Затем можно попробовать поднять кисть руки от стола и задействовать для рисования кругов всю руку, а не только запястье. С точки зрения неврологии таким образом стимулируется большая часть мозга, и от этого навыки закрепляются лучше, а точность движений возрастает.

Классический гитарист Дэвид Лейснер утверждал, что излечился от фокальной дистонии руки — мышечного спазма, нередко возникающего у гитаристов из-за постоянного напряжения, — когда начал задействовать при игре всю руку целиком, а не только запястье. Это не только помогло Дэвиду выздороветь, но и удивительно улучшило его технику.

Еще одна хитрость, которую любят художники, рисующие вывески (а им нередко нужно изображать очень правильные кривые и круги): положить кисть рабочей руки на кулак другой.

Рисуйте, двигая одновременно и рабочую руку, и кулак, который будет направлять ее движения. Можете поэкспериментировать со степенью подвижности кулака.

Когда вы смотрите на мир через призму отдельных навыков, все оказывается возможным. Переплетное дело? Йога? Чечетка или вождение танка? Все это — умения. Понимание этого очень раскрепощает — можно больше не чувствовать себя загнанным в угол. Начав с освоения малого и простого, вы постепенно освободитесь от навязываемой социумом идеи о том, что жизнь стоит посвятить лишь какому-то одному делу.

# Анатомия навыков

Когда видишь, как кто-то разжигает огонь в лесу с помощью палочек, или готовит превосходный омлет, или уверенно ведет в стремительном танго, это не так-то просто забыть. Такие виртуозные действия выглядят очень сложными, но ими вполне можно овладеть, если точно следовать схеме.

У всех навыков одна и та же структура:

1. Ключевая хитрость.
2. Барьер похлопывания/поглаживания.
3. Общее обеспечение.
4. Результат.
5. Повторяемость.
6. Экспериментальные возможности.

Знание этой структуры помогает осваивать любые навыки, а также находить и распознавать их в жизни. При столкновении с новой темой оно помогает выделять в ней то, что можно назвать умениями, а значит, ускоряет обучение и повышает шансы на то, что вы не бросите дело.

## 1. КЛЮЧЕВАЯ ХИТРОСТЬ

Полагаю, вы уже поняли, что ключевые хитрости открывают путь к новым знаниям и дают фору при овладении ими. Они помогают преодолеть барьеры, неизбежные при любом обучении. Одни из хитростей касаются знакомства с предметом и степени уверенности в себе, другие помогают уделять должное внимание какой-то из частей процесса. Знание ключевых хитростей позволяет взять ситуацию под контроль. Когда-нибудь, возможно, вы начнете справляться и без них, но первое время они будут вашими лучшими друзьями.

Ключевая хитрость может заключаться в изменении подхода — например, перехватить карандаш повыше или отделять белки от желтков, готовя омлет. Или крыться в сосредоточенности на каком-либо из этапов: например, чтобы научиться кататься на доске для серфинга, вначале надо тренироваться запрыгивать на нее на полу комнаты. А чтобы сделать полный разворот на скейтборде, в первую очередь надо поворачивать в нужную сторону глаза и голову — и все тело последует за ними. Хитрость может таиться в важных деталях: если вы хотите извлечь огонь трением, все материалы должны быть сухими и находиться как можно дальше от земли — вы даже не представляете, сколько влаги у поверхности почвы. (Если вам показалось, что я слишком быстро рассказываю об интересных навыках, не волнуйтесь: во второй части мы рассмотрим их все подробно.)

Ключевая хитрость сначала создает обманчивое впечатление: вам кажется, что, раз вы ее знаете, то сумеете всё сделать правильно. Но потом, увлекаясь, понимаете: она не заменит

часов практики, зато поможет одолеть их быстрее и приятнее, — и в конце концов вы получите нужный результат.

В некоторых умениях хитростей бывает сразу несколько — как, например, в рисовании дзенских кругов: можно держать кисть повыше, а можно положить одну руку на кулак другой. Иногда ключевые хитрости очень малы и вроде бы незначительны. В уличной фотографии хитрость заключается просто в том, чтобы подобраться поближе к объекту съемки, — и одно это уже сделает ваши кадры намного лучше.

Со временем вы, вероятно, достигнете такого уровня, когда ключевые хитрости вам будут уже не так важны. Но к этому моменту они уже сделают свою работу — вовлекут вас в процесс настолько, что вы продолжите совершенствовать умение.

## **2. БАРЬЕР ПОХЛОПЫВАНИЯ/ПОГЛАЖИВАНИЯ (ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАВЫКОВ)**

Многие из хитростей, дающих начальное преимущество в освоении умения, связаны с преодолением «барьера похлопывания/поглаживания» (он известен также как барьер противодействия навыков). Вы сталкиваетесь с ним, когда обнаруживаете, что нужно выполнить какие-то действия, противоречащие друг другу. Название происходит от известной задачи: одновременно одной рукой гладить себя по животу, а другой похлопывать по макушке. Казалось бы, тут нет ничего сложного, но попробуйте — и вы убедитесь, что это почти невыполнимо. Однако эту задачу все-таки можно решить, если сосредоточиться сначала на одной ее половине, а затем постепенно подключить другую.

Мы обычно представляем себе овладение навыками слишком упрощенно: нам кажется, что мы просто усваиваем их, сперва один, затем другой. Но на самом деле уже имеющиеся у нас умения могут как помогать овладевать новыми, так и, наоборот, *тормозить* процесс. Мы думаем: чтобы научиться чему-то сложному, например водить автомобиль, нужно скоординировать ряд различных умений. Но не менее полезно посмотреть на них по отдельности: не мешают ли они друг другу? Например, переключение скоростей мешает крутить руль — уж точно не помогает. Лучше сначала довести каждый навык до совершенства и автоматизма независимо от других, а не страдать, пытаясь применить их сразу все.

Барьер похлопывания/поглаживания возникает там, где это противоречие особенно сильно. Это самая высокая преграда в обучении новому. Если у вас получится ее преодолеть, считайте, что больше чем полдела сделано. Поиск противодействующих навыков — очень полезное упражнение. Оно лишает обучение новому таинственности и избавляет от страха. Именно это упражнение приучает вас разбивать новый предмет изучения на кусочки и справляться со всеми ними по очереди.

На барьер противодействия навыков вы натываетесь при любой попытке изучить что-то стоящее: мозг решает вопрос координирования нейронных путей. И сменить фокус не всегда просто: часто, когда задача подавляет нас, мы впадаем в панику и все бросаем. «Я просто не могу с этим справиться!» — говорим мы. Те, кто от природы способен к быстрому обучению, сталкиваясь с трудностями, бессознательно концентрируются на каком-то одном элементе. Возможно, это делает

их немного педантичными, но ведь настоящего понимания в спешке не добьешься. Тут важно оказаться «вне времени». (Для себя я обнаружил: если, осваивая что-то новое, я выделяю на «урок» два часа, то очень быстро забываю о сроках и процесс превращается в поток. Но если я даю себе меньше времени, то начинаю торопиться.) Здесь тоже помогает ключевая хитрость — она ослабляет конфликт навыков и способствует их гармонизации.

Если вы осознаете барьер, овладеть умением становится проще. Вы концентрируете свои усилия.

Вернемся к дзенским кругам. Здесь барьер не слишком высок — хотя и останавливает людей, которых убедили, что они «не способны рисовать» (или они сами убедили себя в этом). Противоречие здесь состоит вот в чем: точные и аккуратные линии требуют медленного темпа, а правильная кривая — скорости и мастерства. Если слишком замедлитесь, круг станет похож на амебу. Слишком ускоритесь — получите яйцо с зазубринами — нечто вроде прически мультяшного персонажа.

У некоторых умений барьер похлопывания/поглаживания низок, и начать их освоение нетрудно. Например, если вы строите башенки из камней, зная ключевую хитрость, барьер становится очевиден только в момент осознания: чем безумнее равновесие, тем тяжелее продолжать строительство. Надо одновременно находить крошечные бугорки и точки баланса и думать о готовой башне. Удачная точка равновесия для трех камней может разрушить уже построенную башню из пяти. Двигать группу камней туда-сюда в поисках баланса, а потом создавать его для следующего яруса — это почти то же самое, что одновременно гладить себя по животу и похлопывать по голове.

В других случаях этот барьер оказывается основным препятствием к освоению навыка в целом. Как вы, вероятно, сами догадываетесь, в жонглировании барьер похлопывания/поглаживания весьма высок. Тут надо уметь практически одновременно подбрасывать и ловить предметы обеими руками по отдельности. Хитрость в том, чтобы сначала сосредоточиться на подбрасывании, а потом — на ловле. Разделяя и нарабатывая навыки, вы развиваете нейронные связи, постепенно совершенствуя свой «автопилот».

Если хотите, можете давать своему уровню компетенции или степени сосредоточенности численную оценку. Например, у вас может быть «девятка» за подбрасывание и только «двойка» за ловлю. Такая оценка составных элементов навыка (о ней подробно рассказано в превосходной серии книг Тимоти Голви о «внутренней игре»\*) прекрасно помогает снизить давление, возникающее при попытке совершенствовать оба навыка одновременно. Если на преодоление барьера уходит слишком много сил, в результате обычно испытываешь лишь разочарование. Лучше периодически возвращаться к умению и пересматривать оценки по каждому из противодействующих навыков.

Эскимосский переворот (техника, которую используют каякеры, чтобы выровняться после переворота и остаться внутри каяка) на первый взгляд пугает. Но барьер, который состоит в том, чтобы задействовать для возвращения лодки в нормальное положение одновременно бедра и руки, легко

\* См., например: Голви У. Тимоти. Работа как внутренняя игра: Раскрытие личного потенциала. — М.: Альпина Паблишер, 2013; Гэллуэй У. Тимоти. Теннис: Психология успешной игры. — М.: Олимп-Бизнес, 2010.



разбить на составные части. Можно раскачивать как у причала, крепко держась руками за надежную опору, и таким образом оттачивать правильные движения бедер. Заранее определив барьер похлопывания/поглаживания, вы избежите изрядной доли ужаса, который способен вызывать переворот у неподготовленного человека.

В айкидо есть прием под названием *хаджиме*, предполагающий переход на уровень выше желаемого. «Хаджиме» по-японски означает «начинать» и заключается в том, чтобы выполнять каждое действие максимально быстро. Неважно, насколько плохо у вас будет получаться, главное — сохранять максимальную скорость. Это помогает попасть в состояние потока и отключить сознательное мышление. Затем те же движения нужно выполнять как можно медленнее. Такое чередование повышает осознанность, а мозг глубоко усваивает основы противодействия навыков.

Противодействие навыков означает, что нам требуется одновременно задействовать два отдела мозга. Наш мозг предпочитает исполнять действия поочередно, но если отключить сознательное восприятие, то окажется, что мы можем совершенствовать очень сложные навыки, требующие одновременной работы разных отделов мозга. Сознательное мышление (под ним я подразумеваю вербализацию всех действий в голове и следование этим инструкциям) гарантирует, что вы будете напоминать марионетку. Чем быстрее вы прочувствуете некое действие и начнете выполнять его не задумываясь, тем лучше.

Конечно, руководящие указания могут приносить пользу. Когда вы учитесь водить машину, инструктор может нанести

на заднее стекло отметки, помогающие парковаться. Но через некоторое время у вас появится чутье, и вы всегда будете точно знать, где находитесь. Для тех, кто впервые знакомится с каким-то делом, оно всегда кажется удивительным, но на самом деле все мы прекрасно умеем делать какие-то вещи на глаз. В XIX веке мастера могли изготавливать абсолютно круглые колеса, полагаясь не столько на точные измерения, сколько на свое чутье. Делать что-то на глаз — значит доверять своей способности использовать противодействующий навык.

### **3. ОБЩЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Прежде чем осваивать любой навык, надо обеспечить себе максимальные шансы на успех. Вам нужны правильное оборудование или инструменты, время и готовность учиться. И не стоит торопиться. Можно даже подумать, как использовать непроизводительное время (комик и актер Стив Мартин, решив научиться играть на банджо, поставил по инструменту в каждом из помещений дома, даже в туалете). Вы должны убрать с пути все препятствия.

Иногда преодолеть барьер похлопывания/поглаживания помогают именно правильные инструменты. Например, при фридайвинге барьер — это необходимость сбалансировать скорость погружения и давление. Если вы станете опускаться слишком быстро, то почувствуете дикую боль в ушах, если слишком медленно — никуда не доберетесь. Многим ныряльщикам преодолеть барьер помогло простое приспособление — специальные беруши Doc's Proplugs. Они медленно пропускают

воду через маленькое отверстие, более плавно выравнивая давление и к тому же снижая вероятность ушных инфекций. В занятиях уличной фотографией барьером становится противоречие между скоростью съемки и нестабильным положением камеры, которое приводит к нечеткости изображения. Преодолеть барьер можно, используя маленькую камеру, которая очень быстро фокусируется.

В любом случае «правильное оборудование» означает правильное *для вас*. Инструменты должны вдохновлять вас на продолжение тренировок. В фотографировании на пленку некоторых привлекает неожиданный метод ее проявления с помощью растворимого кофе и витамина С — не поверите, такой состав действительно работает. Возможно, это немного труднее, чем использовать готовый проявитель, но зато забавно и неожиданно.

При рисовании дзенских кругов очень полезно найти ручку, которая вам действительно нравится. У художников и иллюстраторов обычно есть любимые инструменты. Шу Рейнер, как правило, пользуется ручкой Rotring, а писатель и иллюстратор Дэн Прайс — японскими фломастерами Sakura. Я полюбил кисточки Pentel, которыми работают художники манга, — мне кажется, что рисовать ими дзенские круги еще интереснее.

Но общее обеспечение подразумевает не только инструменты — это еще обстановка и окружающие. Моя дочь едва не бросила занятия гитарой, но, когда мы сменили преподавателя, она не просто стала обучаться быстрее, но и по-настоящему увлеклась. Правильный учитель очень важен. Ему не обязательно быть блестящим специалистом — но пусть он сделает

так, чтобы вы сами захотели совершенствоваться в том, что вам нравится. Подобно тому, как врачи помогают человеческому организму излечиться самостоятельно, учителя перенаправляют наше внимание, чтобы помочь нам учиться самим.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТ

Любое умение предусматривает некий успешный результат — без него мы *не захотели* бы продолжать заниматься. Сам факт того, что навык, будь то жонглирование или доказательство теоремы Пифагора с помощью оригами, кажется сложным, дает вам стимул, и независимо от вашей мотивации (вы хотите хорошо выглядеть в чужих глазах, доказать что-то себе самому — или и то и другое) у него должен быть четкий, однозначный и достижимый успешный результат. Поэтому кулинарию в целом считать умением нельзя, а приготовление омлета — можно; вождение автомобиля — нет, а поворот с использованием ручного тормоза — да; плавание на байдарке или каяке — ни в коем случае, а выполнение эскимосского переворота — несомненно.

Чем результат очевиднее и нагляднее, тем больше похвал вы обычно получаете. Все мы жаждем внимания — это жизненно необходимый ресурс. С точки зрения эволюции человеку для выживания требуется помощь других — всегда, а не только в раннем детстве. В дикой природе выживать в группе намного легче, чем в одиночку, а внимание окружающих говорит о принадлежности к «племени». Конечно, потребность во внимании может выходить за рамки нормы, но какое-то его количество действительно необходимо. Даже

наше собственное внимание к самим себе — уже результат, приятное теплое чувство, что мы чего-то достигли, даже если никто больше об этом не знает.

Для некоторых людей серьезным мотивирующим фактором может быть публичное признание. Тренер и педагог Стив Чапмен объявляет о своих акциях во всеуслышание и использует в качестве мотивации страх унижения. Этот страх преодолевает лень и рассеянность — вот вам удачный пример использования одного негативного фактора для борьбы с другими.

Значительным стимулом и одновременно результатом может быть ощущение *полезности*. Если вы можете приготовить вкусное блюдо, развлечь кого-то, устроить праздник, что-то починить, то можете воспринимать эти действия как само по себе вознаграждение.

Умение обязательно приносит ощущение достижения результата, пусть даже маленького. Рисуя дзенские круги, я обнаружил, что часто заполняю ими всю страницу, но стараюсь, чтобы они не перекрывали друг друга. Эффект «пузырей» — это дополнительное удовольствие.

## **5. ПОВТОРЯЕМОСТЬ**

Вам нужно такое умение, чтобы его можно было повторять бесконечно, а значит, оно не должно быть слишком скучным, неподатливым или неизменным. Самое главное — оно должно позволять вам постоянно совершенствоваться. Повторяя его раз за разом, вы будете видеть собственный прогресс. И это поистине удивительно.

Я придумал для себя такое занятие — всякий раз, проходя в кофейню, рисовать чашку, ложечку и блюдце. Иногда я тщательно вырисовываю все детали и создаю настоящий натюрморт. А иногда очень тороплюсь и делаю схематичный набросок буквально за минуту. Это неважно; главное — я продолжаю это делать, раз за разом повторяя одно и то же простое упражнение. Я чувствую, как повышается моя уверенность в себе, и вижу, что рисунки становятся лучше — я начинаю замечать то, чего раньше не замечал. Но даже когда я тороплюсь, то не впадаю в панику, которая охватывает нас, когда мы боимся сделать что-то не так или по той или иной причине не закончить дело. Эти мелкие внутренние страхи могут помешать любым попыткам создать или попробовать что-то новое, даже если вы делаете это только для себя и без всякого принуждения. Заранее установленные временные рамки и повторяемость помогают изгнать этих бесов сомнений в себе.

Для маркетологов святым Граалем является привнесение игрового элемента: он повторяем, но всегда привлекает, потому что результат каждый раз получается новым. Слишком большая предсказуемость навеивает скуку. Ни один новый омлет не бывает точно таким же, как предыдущий, как и номер с жонглированием или дзенский круг, — и всегда есть шанс, что в следующий раз получится лучше. В этом и состоит природа игры. Чтобы она возникла, в занятии должна присутствовать возможность повторения: написание романа — это не умение, а короткий рассказ длиной сто слов — да. Восхождение на Эверест — нет, а подъем по стене местного скалодрома — однозначно.