

# Искусство учиться. Как стать лучшим в любом деле

**Автор:**

[Джош Вайцкин](#)

Искусство учиться. Как стать лучшим в любом деле

Джош Вайцкин

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.

На русском языке публикуется впервые.

Джош Вайцкин

Искусство учиться. Как стать лучшим в любом деле

JOSH WAITZKIN

THE ART OF LEARNING:

AN INNER JOURNEY TO OPTIMAL PERFORMANCE

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

Первоначально было опубликовано в издательстве SIMON & SCHUSTER Inc.

© Josh Waitzkin LLC, 2007

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

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

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))  
(<http://www.litres.ru/>)

\* \* \*

Эту книгу хорошо дополняют:

Номер 1 ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/nomer\\_odin/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/nomer_odin/))

Игорь Манн

Жизнь без границ (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sport/lifewithoutlimits/>)

Крисси Веллингтон

Я здесь, чтобы победить! (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sport/imheretowin/>)

Крис Маккормак и Тим Вандехи

Преврати себя в бренд! (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/paperbook/turnyourselfintoabrand/>)

Том Питерс

Прокачай себя! (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/changeology/>)

Джон Норкросс и Кристин Лоберг

Сделай себя сам ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/what\\_i\\_wish/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/what_i_wish/))

Тина Силиг

Моей героине – моей маме

Бонни Вайцкин

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[1 - William Theodore de Bary, Sources of Chinese Tradition, Vol. 1, 2nd ed. Columbia University Press, 1999, p. 696.]

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 перекачивается 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 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»[2 - В российском прокате фильм назывался «Выбор игры». Прим. пер.], 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 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[3 - Тайцзицюань - китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. Прим. ред.] 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»[4 - 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.], необходимое для выигрыша крупного турнира. Но здесь упор делался на движение тела, а не мысли; создавалось впечатление, что присутствующие ощущали некое внутреннее блаженство, внешне выразившееся 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 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[5 - 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.]. 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; 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 заставило меня мыслить более конкретно. Требовалось дойти до глубинной 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.

## I/Основы

### Глава 1

#### Первые шаги

Помню холодный зимний полдень в центре Нью-Йорка; мы с мамой, держась за руки, идем на игровую площадку на площади Вашингтона. Мне шесть лет, и я обычный драчливый мальчишка, влюбленный в Человека-паука, акул, динозавров, спорт и доводящий родителей до сумасшествия своими бесконечными проказами. «Слишком много мальчишки», – говорит моя мама. Я постоянно надоедаю отцу просьбами поиграть в футбол или бейсбол, побороться на ковре в гостиной. Друзья зовут меня Драная Кожа, поскольку мои колени постоянно ободраны из-за падений на игровой площадке или во время игры в мяч. Очень рано меня начали привлекать экстремальные виды спорта; из деревянных брусков и шлакобетонных блоков, позаимствованных с соседней стройки, я соорудил самодельный велотрек для своего велосипеда. Естественно, носить шлем я категорически отказывался, пока однажды, демонстрируя эффектный прыжок, не рухнул ничком на асфальт; тогда моя мама заявила, что не наденет шлем для верховой езды, пока я не надену свой.

Эту прогулку мы совершали десятки раз. Было так здорово, раскачиваясь на брусках, воображать себя Тарзаном, а мир вокруг – джунглями. Но теперь что-то изменилось. Взглянув через плечо, я застыл на месте, очарованный таинственными фигурами на мраморной шахматной доске. Помню удивительное чувство: я как будто оказался в лесу. Фигурки были животными, таившими в себе удивительную силу; казалось, они излучают опасность и магию, струящиеся с доски. Двое завсегдаев парка сидели друг напротив друга, отпуская шуточки. В воздухе висело напряжение – и вдруг фигурки развили бурную

активность. Проворные пальцы, двигаясь с молниеносной скоростью и невероятной точностью, заставляли черные и белые фигурки прыгать по всей доске, создавая разные сочетания. Разыгрывавшаяся битва полностью поглотила и заморозила меня; она казалась странно знакомой и определенно имела смысл. Затем вокруг стола собралась толпа, и уже ничего нельзя было разглядеть. Мама позвала меня, ласково потянув за руку, и мы пошли дальше по направлению к игровой площадке.

Несколько дней спустя, когда мы с мамой опять проходили по той же аллее парка, я вдруг вырвал руку и со всех ног кинулся к старику с серой птицей, расставлявшему пластмассовые фигуры на одной из мраморных досок. В тот день в школе я внимательно наблюдал за двумя ребятами, игравшими в шахматы, и теперь был уверен, что и сам смогу играть. Старик спросил: «Хотите сыграть?» Мама извинилась и объяснила, что я не знаю правил. Но старик сказал, что это ничего – у него у самого есть дети, к тому же есть немного свободного времени. Позже мама рассказывала, что, как только игра началась, я высунул язык и принялся облизывать верхнюю губу – верный знак тревоги или концентрации. А у меня возникло странное чувство воспоминания чего-то давно забытого. Когда мы передвигали фигуры по доске, мне казалось, что я уже делал это раньше. В этой игре присутствовала гармония, напоминавшая прекрасную мелодию. Пока я раздумывал над очередным ходом, старик читал газету; но через несколько минут он почему-то рассердился и обругал мою мать за то, что она его обманула. Видимо, играл я неплохо.

Несколько моих фигур согласованно двинулись в атаку, и старику пришлось отступить, чтобы отбить ее.

Вскоре вокруг доски собралась небольшая толпа, и временами в ней проносился шепот: «Юный Фишер!» Мама была смущена и слегка озабочена тем, что происходило вокруг ее сына. Я же попал в свой собственный мир. В конце концов старик выиграл. Мы пожали друг другу руки, и он спросил, как меня зовут. Записав мое имя на газете, он сказал: «Джош Вайцкин... Надеюсь когда-нибудь прочитать о тебе в газете». С этого момента площадь Вашингтона стала моим вторым домом. Ну а шахматы – первой любовью. После школы, вместо того чтобы погонять в футбол или бейсбол, я требовал отвести меня в парк. Плюхнувшись на стул напротив какого-нибудь мужика устрашающего вида, я напускал на себя непроницаемый вид и бросался в бой. Манило и притягивало напряжение борьбы, поэтому иногда я мог сыграть в течение дня бесконечное количество блиц-партий, час за часом всматриваясь в джунгли фигур,

рассчитывая ходы, напряженно расставляя там и тут хитроумные ловушки. По дороге домой шахматные фигуры продолжали свой танец в моем воображении, и я просил отца достать с антресолей пыльную шахматную доску и сыграть со мной. С течением времени рос мой авторитет в парковом обществе. Завсегда и взяли меня под опеку, показывали любимые комбинации, учили готовить неотразимые атаки и предугадывать намерения оппонентов. Я стал любимцем улицы, бесстрашным бойцом и опасным соперником. Честно говоря, это была странная компания для ребенка – толпа алкоголиков, бездомных талантов, богатых и помешанных на шахматах игроков, наркоманов, эксцентричных артистов. Просто россыпь непризнанных гениев среди грубых, блестящих и побитых жизнью мужчин, живших в трущобах, но вдохновляемых любовью к шахматам.

Каждый день, если только не было дождя или снега, эта разношерстная компания собиралась вокруг девятнадцати мраморных столов в юго-западном углу площади Вашингтона. И чаще всего я тоже был там, легко выигрывая партию за партией, жуя жевательную резинку и участвуя в игре. Конечно, моим родителям долго и трудно давалось разрешение посещать это место, но я упрямо стоял на своем, да и местные обитатели старались вести себя прилично, когда я приходил играть. Исчезали сигареты с марихуаной, стихали ругательства, прекращались кое-какие сделки. Я садился напротив очередного оппонента, одновременно взволнованный и сосредоточенный. Мама говорит, что ее маленький мальчик превращался в старика, как только начинал играть. Я настолько сильно концентрировался на игре, что ее ладонь могла бы вспыхнуть, если бы она попыталась заслонить от меня доску. Трудно объяснить, почему маленький ребенок так серьезно относится к шахматам. Думаю, это было призвание, хотя и не знаю точного значения этого слова.

Через несколько месяцев я уже обыгрывал кое-кого из тех парней, которые играли в шахматы десятилетиями. В случае проигрыша кто-нибудь из новых знакомых обязательно старался дать мне полезный совет: «Джош, ты слишком долго не проявлял инициативу, и он почувствовал себя уверенно. Тебе нужно постоянно наступать и устрашить его» или «Джош, парень, иногда полезно построить прочную оборону и обезопасить короля; сначала думай, а потом действуй». Что ж, в таких случаях я опять включал часы, брался за работу и предпринимал еще одну попытку. Каждый проигрыш становился уроком, каждая победа приносила радость. Каждый день пазлы ложились на свое место.

Как только я садился за стол, вокруг собиралась толпа. В этом маленьком мире я превратился в настоящую звезду, и хотя всеобщее внимание льстило, иногда оно доставляло неудобства. Очень быстро мне стало ясно, что если обращать внимание на зевак, то начинаешь играть намного хуже. Шестилетнему мальчишке очень трудно игнорировать толпу взрослых людей, рассуждающих о нем и его игре; но если удавалось сфокусироваться на доске, то я впадал в своего рода транс, когда напряжение борьбы смешивалось с шумом голосов, гудками машин, сиренами машин скорой помощи, и все это вместе взятое стимулировало мозг. Иногда мне удавалось лучше сосредоточиться в хаосе площади Вашингтона, чем в тишине гостиной родительского дома. А иногда я разглядывал окружающих, вступал в их разговоры и играл просто отвратительно. Уверен, что для родителей моя ранняя любовь к шахматам стала большим испытанием: им приходилось наблюдать за тем, как я жую жвачку, смеюсь, шучу и сбрасываю фигуры с доски, чтобы начать новую партию и погрузиться в напряженную атмосферу борьбы.

Однажды в субботний полдень среди зрителей появился высокий мужчина. Он внимательно наблюдал за тем, как я играю блиц со своим другом Джерри. Я заметил его, но игра целиком поглощала внимание. Через пару часов этот человек подошел к моему отцу и представился Брюсом Пандольфини, мастером спорта по шахматам и преподавателем шахматной школы. Брюс сказал, что я очень одаренный мальчик, и предложил учить меня.

Оказалось, мой отец помнил Брюса как комментатора (вместе с Шелби Лиманом) исторического матча между Бобби Фишером и Борисом Спасским за звание чемпиона мира в 1972 году. Этот матч политизировал шахматы: он представлял собой вызов времен холодной войны со стороны советского чемпиона и всей его команды из сотни тренеров и помощников, брошенный дерзкому американскому бунтарю, всю подготовку к матчу проведшему в одиночку, запершись в комнате без окон. Фишер сочетал в себе качества Джеймса Дина и Греты Гарбо – Америка была очарована им.

На противостояние двух великих шахматных мыслителей влияло множество политических факторов. С течением времени матч все в большей степени становился воплощением холодной войны. Генри Киссинджер звонил Фишеру со словами поддержки; политики обоих противоборствующих лагерей внимательно следили за ходом каждой партии. Мир, затаив дыхание, слушал простые и доступные репортажи Шелби и Брюса, сделавших шахматы частью повседневной жизни. Выиграв матч, Фишер стал знаменитостью

международного масштаба, а шахматы обрели невиданную популярность в США. Внезапно эта игра встала в один ряд с баскетболом, футболом, бейсболом и хоккеем. А в 1975 году Фишер исчез, вместо того чтобы защищать свой титул. Шахматы сразу отошли в общественном сознании на задний план. С той поры американский шахматный мир ищет нового Бобби Фишера, способного вернуть к этой игре всеобщее внимание.

Двадцать лет назад именно Шелби и Брюс захватили воображение моего отца, поэтому было что-то невероятное в том, что именно Брюс предложил обучать его бурлящего энергией шестилетнего сынишку. Я оказался в замешательстве. Шахматы были для меня лишь развлечением, а парни в парке – моими приятелями. Они хорошо учили меня. Зачем мне какие-то другие учителя? Шахматы стали моим частным миром, наполненным фантазиями. Чтобы позволить кому-либо вторгнуться в свой мыслительный процесс, я должен был доверять этому человеку. Прежде чем начать совместную работу, Брюсу предстояло преодолеть это препятствие.

Наши первые занятия весьма мало напоминали уроки шахматной игры. Брюс понимал, что гораздо важнее лучше узнать друг друга и подружиться. Поэтому мы беседовали о жизни, спорте, динозаврах и других интересовавших меня вещах. Но как только речь заходила о шахматах, я становился на редкость упрямым и наотрез отказывался забыть о собственных идеях и следовать формальным инструкциям.

Я упорно держался за вредные привычки, приобретенные в парке, например выдвигать ферзя вперед в самом начале игры. Это типичная ошибка многих новичков: ферзь – одна из наиболее мощных фигур в шахматах, поэтому они стремятся ввести ее в игру как можно раньше. Если вам противостоит игрок невысокого класса, неспособный парировать простую атаку, такая стратегия дает желаемый результат. Но проблема в том, что хотя ферзя нельзя разменять на фигуры оппонента без существенных потерь, он может преследовать его по всей доске, одновременно систематично выводя на ударные позиции менее ценные, но вполне дееспособные фигуры и отражая примитивные атаки одинокого ферзя. Звучит вполне логично, однако я отказывался признавать эту логику, поскольку выиграл так много игр с помощью свободно блуждающей по доске «королевской фигуры». Брюсу не удавалось убедить меня рассуждениями – ему предстояло доказать правоту своих слов на деле.



Брюс решил, что мы проведем серию блиц-партий вроде тех, которые я играл в парке. Каждый раз, когда я совершал грубую ошибку, он напоминал мне о базовом правиле шахматной игры, которое я при этом нарушал. Если я отказывался исправиться, он последовательно извлекал преимущества из моей ошибки, пока моя позиция не разваливалась. С течением времени он завоевал мое уважение и доказал правильность своих мыслей. Мой ферзь все чаще выжидал удобного момента, чтобы вступить в игру. Я научился выдвигать вперед фигуры, контролировать центр и систематически готовить атаки.

Завоевав мое доверие, Брюс обучал меня на моем же собственном опыте. Однако оставалось преодолеть еще одно серьезное препятствие – мою горячность. Я был одаренным ребенком с хорошо развитой интуицией, легко одерживавшим победы над соперниками, не получившими классической подготовки. Теперь следовало научиться сдержанности и добавить к интуиции знания. Брюс выбрал правильную линию. Он старался научить меня дисциплине, не разрушая моей любви к шахматам и не подавляя моего темперамента. Многие учителя не понимают необходимости такого баланса и пытаются вылепить из учеников подобия самих себя. На протяжении карьеры я сталкивался с несколькими эгоцентричными инструкторами и пришел к выводу, что их методы подготовки разрушительны для учеников в долгосрочной перспективе – и уж точно не срабатывали со мной.

Конечно, я был трудным учеником. Мои родители воспитывали весьма упрямого и своевольного сына. Даже когда я был ребенком, они всячески поощряли мое участие в длительных дискуссиях за обедом, когда обсуждались вопросы политики, искусства. Меня учили выражать собственное мнение и обдумывать идеи собеседников, а не слепо следовать авторитетам. К счастью, философия обучения Брюса идеально подходила для моего характера. Он не пытался строить из себя всеведущего гуру и считал себя скорее моим инструктором, чем беспрекословным авторитетом. Если я не соглашался с ним, он обсуждал со мной проблему, а не просто читал лекцию.

Брюс несколько обуздал мой темперамент, постоянно задавая вопросы. Какое бы решение я ни принял, удачное или неудачное, он всегда просил меня объяснить, почему я поступил так, а не иначе. Можно ли было достичь цели другим путем? Учел ли я угрозы со стороны оппонента? Думал ли о другой последовательности ходов? Брюс не пытался наставлять меня – некоторые учителя так стараются отойти от авторитарного стиля, что начинают одобрять все решения ученика: и удачные, и неудачные. Таким способом они пытаются завоевать его доверие, но

зачастую добиваются совсем другого: изменяют объективности суждений, поощряют самоуверенность и, самое плохое, устанавливают неискренние отношения, что любой одаренный ребенок сразу же чувствует.

Если я делал неудачный ход, Брюс сразу спрашивал, чего я собирался добиться, а затем помогал по-другому подойти к принятию решения. Чаще всего во время наших занятий в комнате царила тишина: мы оба сидели, глубоко задумавшись. Брюс стремился не перегружать меня информацией, а помочь моему шахматному созреванию. Постепенно ему удалось внушить мне основы шахматной философии и системное понимание необходимости анализа и просчитывания ходов – все это он делал в мягкой, шуточной, а иногда и довольно твердой манере. Хотя полученные знания были очень ценными и сами по себе, главное – Брюсу удалось сделать мою любовь к шахматам более глубокой. Он никогда не позволял техническим приемам заглушать мое внутреннее ощущение игры.

В первые месяцы работы с Брюсом мы встречались раз или два в неделю у меня дома, иногда рано утром, иногда после школьных занятий. В большую часть остальных дней я бежал на площадь Вашингтона, чтобы опробовать вновь обретенные знания в игре со своими друзьями. У шести-семилетнего ребенка оказалось сразу два мощных фактора шахматного образования. Проблема состояла в обеспечении их мирного сосуществования. С одной стороны, в уличных играх я закалился как боец; Брюс же стремился сделать из меня терпеливого и получившего классическую подготовку игрока. Будучи еще очень молодым, я иногда не понимал реального объема предстоящей работы, но любил безупречную красоту старых партий, разыгрывавшихся на чемпионатах мира, – мы разбирали их вместе с Брюсом. Иногда молчаливый двадцатиминутный разбор ходов для достижения позиции в эндшпиле волновал меня до глубины души. А иногда напряженные размышления нагоняли скуку, и я убегал в парк играть блиц со своими друзьями – немного безрассудно атаковать и создавать восхитительные комбинации. Парк оставался развлечением. В конце концов, я был ребенком.

Несмотря на значительное внешнее давление, Брюс и родители решили пока оградить меня от участия в турнирах, до тех пор пока моему увлечению шахматами не исполнится хотя бы год. Они считали, что на первом месте должна быть любовь к шахматам, освоение их секретов, а уж на втором – соревнования. Особенно сильные сомнения мама и Брюс испытывали по поводу того, стоит ли подвергать меня сильнейшему прессингу шахматных турниров.

Они дали мне несколько дополнительных месяцев спокойного детства, чем заслужили мою искреннюю благодарность. Когда мне исполнилось семь, я наконец начал выступать в ученических турнирах и чувствовал себя вполне уверенно. Дети моего возраста не прошли закалку в парковых баталиях, не сталкивались со сложными атаками или защитой, поэтому и не могли устоять перед моим напором. Правда, некоторые из них были знакомы с опасными дебютными ловушками или заученными комбинациями, обеспечивавшими им преимущество в начале игры, из-за чего я иногда терял одну-две пешки. Но в дальнейшем у моих соперников не оставалось никаких шансов. С моей точки зрения, партии, разыгрываемые на турнирах, были далеки от идеала. Скорее они напоминали интеллектуальную борьбу за первый приз, когда оппоненты постоянно оценивают преимущества друг друга и удача склоняется то в одну, то в другую сторону. Мои друзья с площадки Вашингтона были отчаянными бойцами, чьи действия просчитать очень трудно; по сути дела, особенно опасными они становились, будучи загнанными в угол. Многие очень талантливые дети считали, что выигрывают, не встретив особого сопротивления. Если на доске завязывалась упорная борьба, то они оказывались эмоционально неподготовленными.

Мне же, наоборот, трудности даже нравились. Мой стиль состоял в том, чтобы усложнить позицию на доске, а затем пробивать себе путь к победе сквозь царящий хаос. Чем более ожесточенной становилась борьба, тем увереннее я себя чувствовал. Кроме того, мы с Брюсом провели немало времени, изучая эндшпили, когда доска почти пуста и сложные теоретические соображения сочетаются с углубленными расчетами, чтобы завершить игру эффектным сражением. Пока мои оппоненты стремились выиграть дебют уже несколькими первыми ходами, я планировал переход партии в сложный миттельшпиль и абстрактный эндшпиль. В результате по ходу игры мои соперники постепенно теряли уверенность, а я начинал свою охоту. Заметив эту привычку, Брюс стал звать меня Тигром. Он и сейчас зовет меня так.

Мой первый год участия в шахматных турнирах протекал вполне гладко. В играх со сверстниками я чувствовал себя непобедимым, а сочетание уличной стойкости и классической подготовки оказывалось убийственным для моих оппонентов. Возможно, решающим фактором успешности моей игры стало то, что ее стиль полностью соответствовал особенностям моей личности. В результате я был свободен от внутренних конфликтов – и, как стало ясно позднее, это самый главный результат моего обучения. Брюс и дружки из парка научили выражать себя через игру в шахматы, поэтому моя любовь к ним росла день ото дня.

Шли месяцы, я одерживал одну победу за другой; мой национальный рейтинг рос как на дрожжах. Стоило показаться на каком-нибудь турнире, как сверстники приходили в ужас от одного моего вида, что было очень странно видеть. В конце концов, я был всего лишь маленьким мальчиком, боявшимся темноты и увлекавшимся мультиками про Скуби-Ду. Иногда мой соперник начинал всхлипывать прямо за доской еще до начала игры. С одной стороны, мне было очень жаль своих противников, но с другой – их страх укреплял мою веру в собственные силы. Не сразу я узнал о том, что теперь наиболее рейтинговый игрок страны в своей возрастной категории. Следующим этапом должен был стать национальный чемпионат, проводившийся в Шарлотте. Друзья из парка находились в полном восторге и показывали все новые и новые комбинации, способные улучшить мою игру. Я был бесспорным фаворитом в младшей возрастной группе (дети до третьего класса). Никто не сомневался в моей победе.

## Глава 2

### Проиграть, чтобы выиграть

Национальный чемпионат по шахматам среди учеников младших классов в Шарлотте. 5 мая 1983 года

Последний тур. Первая доска. Победитель получает титул чемпиона страны. Мы с соперником сидим за одиноким столом перед автоматической камерой, передающей ход игры прессе, тренерам и взволнованным родителям в вестибюле отеля. Остальные участники – около пятисот лучших юных шахматистов страны, съехавшихся на чемпионат, – сидят за поставленными в ряды шахматными столами, занимающими все остальное пространство комнаты. Первый стол – это и трон, и тюрьма, в зависимости от того, как на это смотреть. Любой мечтает попасть сюда, но, добравшись до него, обнаруживаешь, что ты в полном одиночестве на этом пьедестале, а на лбу у тебя словно нарисована мишень. С момента приезда на турнир я был желанной мишенью. Знаю, что некоторые команды специально готовились к игре со мной и месяцами разрабатывали коварные дебютные ловушки только для того, чтобы выбить меня из соревнований. Но первых шестерых соперников я обошел без труда, сыграв лишь один матч вничью. Играя со сверстниками, я чувствовал себя

неуязвимым. Им со мной не справиться.

О своем сопернике я знал не много – лишь то, что это хорошо подготовленный вундеркинд по имени Дэвид Арнетт. В три года он умудрился запомнить карту нью-йоркского метро. В пять – решал задачи по математике для старших классов школы. В шесть – стал лучшим среди шахматистов первого уровня во всей стране и лучшим игроком в шахматы престижной школы Далтона, где шахматным тренером работал Светозар Йованович, живая легенда в своей области, подготовивший не одного юного чемпиона. Йованович сумел дать Дэвиду классическую шахматную подготовку и привить соревновательную дисциплину, ничем не уступавшие моим собственным. Вскоре после этой игры мы Дэйвом стали лучшими друзьями. Но в тот момент я видел перед собой всего лишь маленького белобрысого мальчика с торчащими зубами, впавшего в какое-то оцепенение.

На третьем ходу партии Дэвид принял странное решение, позволив мне забрать его королевскую пешку конем. Мне бы следовало взять паузу и попытаться разгадать ловушку, но я сделал ход слишком быстро. Он немедленно захватил господствующую позицию на доске, поведя своего ферзя в опасную атаку и создав угрозу моему слишком далеко выдвинувшемуся коню. Укрыть коня от преследования было негде. Взяв его королевскую пешку, я, очевидно, сделал глупость. Теперь этот сообразительный мальчишка угрожал моему королю, и мне пришлось вступить в отчаянную борьбу.

Как сейчас вижу самого себя – восьмилетнего мальчика, который чувствует, как победа ускользает из рук. Пот стекал с меня ручейками, кожа покрылась пупырышками, сердце билось все чаще, а завистливые конкуренты сверлили меня взглядами из-за близлежащих столов. В зале повисла зловещая тишина, изредка прерываемая тихими шорохами, а хрупкость моих надежд становилась все более очевидной. Оказалось, что я вовсе не супермен. Я всего лишь ребенок, который частенько спит в кровати родителей, поскольку боится страшных снов; сейчас же тяжесть всего мира обрушилась на мои плечи, и все валилось из рук.

Предстоял выбор: потерпеть полное поражение или отдать некоторые фигуры, отступить, перегруппироваться и попытаться продолжить борьбу.

На площади Вашингтона я делал это огромное число раз. Но чтобы сверстник загнал меня в угол – такого не бывало. Как фаворит соревнований, я чувствовал колоссальное давление и пытался с ним справиться, культивируя в себе чувство

непобедимости. Уверенность в своих силах – неотъемлемое качество настоящего бойца, но самоуверенность всегда губительна. В некоторые моменты мы пытаемся перехитрить самого себя. Свою уязвимость мы, словно рак, прячем глубоко под броней бравады, но, когда ситуация выходит из-под контроля, нам не хватает умения восстановить душевные и физические силы и вернуться в игру.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/dzhosh-vayckin/iskusstvo-uchitsya-kak-ctat-luchshim-v-lubom-dele/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

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

notes

Сноски

1

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

2

В российском прокате фильм назывался «Выбор игры». Прим. пер.

3

Тайцзицюань – китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу.  
Прим. ред.

4

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.

5

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.

----

Купити: <https://tellnovel.com/dzhosh-vayckin/iskusstvo-uchitsya-kak-stat-luchshim-v-lyubom-dele-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)