«Боязнь жёлтого или таргет паника — профессиональное заболевание лучников, которое крайне сложно вылечить. Из-за того, что спортсмены долгое время целятся в жёлтый центр мишени, их подсознание начинает отвергать его, что приводит к искажению техники и промахам. Многим талантливым лучникам пришлось оставить спорт из-за этой болезни».

Статья на телефоне в пару абзацев ясно дала понять всю серьезность ситуации. Си Чжоу попросил Вэнь Суя не забивать голову лишними мыслями и позвонил тренеру Кан Пэну.

Узнав о возможном диагнозе, команда пригласила Е Чэня, психолога из центра психологической поддержки спортсменов. Вэнь Суй встречался с ним пару раз на командных психологических тренингах, но это была его первая индивидуальная консультация. Е Чэнь не стал сразу говорить о стрельбе из лука, а сначала попросил Вэнь Суя заполнить анкету для психологического тестирования. Просмотрев результаты, он спросил:

— Вы обращались к неврологу. Если вам удобно, не могли бы вы рассказать о причине?

— У меня был тромб в голове, который влиял на память, — ответил Вэнь Суй.

— А сейчас? Выздоровел?

— На последнем обследовании тромба почти не было, а память… вроде бы восстановилась.

— Вроде бы?

— Я не уверен, что помню абсолютно все.

— Вы очень внимательный к деталям человек, — кивнул Е Чэнь. Он отложил анкету и заговорил с Вэнь Суем о его тренировках в последнее время.

После подробного разговора Е Чэнь заключил:

— Можно с уверенностью сказать, что это боязнь жёлтого.

Вэнь Суй доверял суждению Си Чжоу и был готов к такому диагнозу, поэтому воспринял его относительно спокойно. Мысль о пропущенном чемпионате вызывала горечь.

— Почему у меня вдруг появилась эта болезнь?

— Не вдруг, — возразил Е Чэнь. — У всего есть причина. По сути, эта болезнь — условный рефлекс или психологическая установка. Ее развитие никогда не происходит мгновенно — только постепенно, как вода точит камень.

Чтобы вылечить болезнь, нужно было найти ее причину. Е Чэнь нарисовал на бумаге схему, объясняя Вэнь Сую проблему:

— В стрельбе из лука есть два важных момента: положение тела и прицеливание. Обычно ты проверяешь их перед выпуском тетивы. Со временем между этими действиями формируется условный рефлекс. — Е Чэнь указал на схему кончиком ручки: — В норме такой рефлекс не проблема. Но если в твоих движениях появляется малейшее отклонение, он начинает работать против тебя. Например, однажды во время выстрела ты замечаешь, что положение тела немного неправильное и сознательно пытаешься это исправить, что тогда происходит?

— Я хочу исправить, но не могу, — нахмурился Вэнь Суй.

— Именно. Когда ты видишь желтый центр мишени, твоё сознание понимает, что есть проблема и стрелу выпускать нельзя, но подсознание уже запустило этот процесс. Твои мышцы не слушаются мозга, тело действует само. Ты теряешь контроль над телом, возникает конфликт между сознанием и подсознанием, и это вызывает страдание.

Страдание… Сердце Вэнь Суя болезненно сжалось. Это действительно было мучительно.

— Сознание и подсознание… Подсознание — это как мышечная память?

— Можно и так сказать. Это распознавание и запоминание центра мишени твоими мышцами. У каждого лучника свой фокус внимания перед выпуском стрелы, поэтому и проявления этого недуга различаются. Те, кто слишком сосредоточены на движении передней руки и прицеливании, формируют условный рефлекс между взглядом на мишень и моментом выпуска стрелы. Это приводит к двум распространённым симптомам: «малое натяжение» и «выпуск сразу после наведения». Именно это и происходит у тебя. «Малое натяжение» — лучник выпускает стрелу, не дождавшись полного натяжения тетивы. «Выпуск сразу после наведения» — лучник уже занял устойчивую позицию, но выпускает стрелу сразу после наведения на мишень, не дождавшись, пока плечи и руки займут правильное положение.

Это полностью описывало ситуацию Вэнь Суя. Сначала у него был «выпуск сразу после наведения», а потом, чем больше он пытался исправить ситуацию, тем хуже становилось, и это переросло в «малое натяжение». Он метался между этими двумя ошибками.

— Теперь ты знаешь, как это работает. Но самое главное — причина. У любого лучника есть вероятность заболеть боязнью жёлтого, но далеко не все ей болеют. Обычно есть две причины: многократное повторение неправильной техники и чрезмерная тревожность.

— Неправильная техника и тревожность?

Вэнь Суй считал, что его техника безупречна. Что касается тревожности, он очень хотел попасть в национальную сборную, но разве это можно назвать тревожностью? Он не считал себя тревожным. Спокойствие всегда было его сильной стороной. Даже сейчас, узнав о своей проблеме, он сохранял самообладание.

Е Чэнь посмотрел на результаты теста и, немного подумав, сказал:

— В вашем случае причина, скорее всего, внутренняя. Повышенное внимание со стороны

окружающих или стремление быстро достичь поставленной цели могут вызывать скрытую тревожность. Она отличается от явной тревожности тем, что вы можете ее не осознавать, как и подсознательные процессы. Именно поэтому она опаснее — она проявляется в моменты кажущегося спокойствия. Как только появляются первые признаки, ты попадаешь в порочный круг.

— Например, чем больше ты уверен в себе, тем сильнее убежден, что следующая стрела обязательно попадет в цель, и безгранично увеличиваешь количество тренировок, ускоряя формирование условного рефлекса. Или, например, чем хуже получается какой-то элемент, тем пристальнее ты обращаешь на него внимание, что также усиливает условный рефлекс. Ты ведь фокусировался именно на прицеливании?

—Да. — Вэнь Суй начал понимать.

После того как Си Чжоу помог ему справиться с проблемой прицеливания, у него действительно выработалась привычка обращать особое внимание на этот элемент. Когда он стрелял из лука во время войны в Фучане, мишени были другими, без желтого центра. Чаще всего он стрелял по движущимся целям, не фокусируясь на одной точке. Это и стало главным отличием между его прошлым и нынешним стилем, объясняя повышенное внимание к прицеливанию.

Под воздействием этих двух факторов у Вэнь Суя незаметно сформировался условный рефлекс, связывающий прицеливание и выпуск стрелы, что заложило основу для таргет паники. К этому добавилось стремление быстро достичь цели, скрытая тревожность после случайных промахов и чрезмерные тренировки, которые только усиливали эту тревожность. В итоге он попал в ловушку болезни.

— И что же теперь делать, чтобы справиться с этим? — это больше всего волновало Вэнь Суя. Через два месяца должен был состояться отбор на Кубок мира в Шанхае. Успеет ли он?

Е Чэнь рассказал Вэнь Сую несколько методов коррекционной тренировки:

— Эти упражнения основаны на уже знакомых тебе техниках, их несложно выполнять. Боязнь жёлтого — вещь двойственная: и сложная, и простая одновременно. Лекарств от нее не

существует — тебе придется бороться с самим собой. Фактически потребуется стереть прежнюю мышечную память и заново выстроить механику движений — будто учишься стрелять с нуля. В этом и заключается главная мука этой болезни.

— И сколько времени это обычно занимает?

— От трех месяцев до нескольких лет, — честно ответил Е Чэнь, стараясь не быть слишком категоричным. — Все индивидуально. Бывшая олимпийская чемпионка Чжоу Лин-Лин когда-то приостановила свою карьеру из-за этой болезни, на реабилитацию у неё ушло два года.

Вэнь Суй опустил взгляд на лежащие перед ним записи, погрузившись в раздумья. Е Чэнь понимал, что ему нужно время, чтобы осмыслить эту информацию, поэтому не стал прерывать его молчание. Он снова взял результаты теста, просмотрел их и достал из папки визитку. Когда Вэнь Суй уже собирался уходить, Е Чэнь сказал:

— Кое-что еще. На основании теста… Позволь нескромный вопрос: были ли в твоей семье случаи депрессии или других психических расстройств?

Этот вопрос вызвал у Вэнь Суя инстинктивное сопротивление, хотя он сразу же подумал о Лян Шу. Короткого молчания хватило, чтобы Е Чэнь заметил его реакцию.

— Некоторые заболевания могут иметь наследственный характер. Я говорю не о внешних проявлениях, а о влиянии на характер. Результаты твоего теста показывают, что ты целеустремленный и очень волевой человек. Но все хорошо в меру. Если что-то идет не по плану, это может сильно повлиять на твое состояние, вызвать неуверенность в себе и даже привести к избеганию проблем. Это может быть одним из скрытых факторов, способствующих развитию этой болезни. Тебе нужно научиться принимать себя. Ты можешь попробовать исправить мышечную память с помощью физических упражнений. Но если это не поможет, я рекомендую обратиться за психологической помощью. В этом вопросе мои знания ограничены, и я не смогу оказать тебе должную поддержку. — Е Чэнь протянул ему визитку. — Мой наставник специализируется на таких случаях. Он в столице. Ты же учишься в Столичном спортивном университете? Если понадобится, можешь обратиться к нему за помощью.

***

— Суй-гэ, ты в порядке?

Когда Вэнь Суй вышел из кабинета, его ждал Юань Мэн. Кроме него, там были Тао Цзя и другие товарищи по команде, с которыми он обычно мало общался. Все с тревогой смотрели на него, как будто у него обнаружили смертельную болезнь. Вэнь Суй никогда не был сентиментальным, но сейчас у него внутри что-то дрогнуло. Возможно, подавленное состояние ослабило его защиту — эти лица тронули его до глубины души. Вэнь Суй моргнул, с трудом сглотнув ком в горле, и с дрожью в голосе выдавил улыбку:

— Я в порядке.

В столовой Вэнь Суй чувствовал на себе взгляды. Но это были не те оценивающие взгляды, которые он привык видеть в старшей школе, а взгляды, полные искренней заботы. Юань Мэн, сидевший напротив, не смел и дышать, то и дело поглядывая на него, словно боялся, что тот исчезнет.

— Я правда в порядке, — устало повторил Вэнь Суй. — Ну, боязнь жёлтого. Вылечусь.

— Ага… — Юань Мэн надулся, как большой пёс, готовый вот-вот расплакаться.

Си Чжоу сидел рядом с Вэнь Суем и, заметив, что тот уже съел куриное крылышко, положил ему своё. Вэнь Суй, не поблагодарив, с аппетитом обглодал его.

— Суй-гэ, ты предвзят! Моё ты не ешь, — с обидой в голосе сказал Юань Мэн.

— А ты мне когда-нибудь предлагал? Скорее уж я тебе, — не поднимая глаз, ответил Вэнь Суй.

Это был уже не просто намек, а удар в самое сердце. Юань Мэн сердито ковырял еду палочками, но взгляд невольно возвращался к сидящим рядом Вэнь Сую и Си Чжоу. Они сидели рядом, но не слишком близко, как было заведено. Время от времени Си Чжоу улыбался и что-то говорил, а Вэнь Суй, как обычно, молчал, сохраняя внешнее спокойствие и соблюдая правило «когда я ем, я глух и нем». Однако, если присмотреться, когда их взгляды встречались, выражение лица Вэнь Суя менялось, словно лёд таял под весенним солнцем, делая его живым и мягким.

Честно говоря, Вэнь Суй был очень красив. Изнурительные тренировки не сделали его черты грубыми, а, наоборот, словно отполировали необработанный алмаз, открывая его истинное сияние. Юань Мэн искренне считал Вэнь Суя своим лучшим другом и гордился тем, что тот относится к нему иначе, чем к остальным. Но то, как Вэнь Суй относился к Си Чжоу, было чем-то особенным. Раньше Юань Мэн не понимал этого, но теперь, словно озаренный, он увидел истину.

Когда они убирали посуду, подошла Тао Цзя. Она сказала Вэнь Сую несколько ободряющих слов, призывая его не сдаваться.

— Я все еще надеюсь выступать в одной команде с тобой. Не падай духом.

— Я не сдамся. Спасибо.

Тао Цзя хотела что-то еще сказать, но в столовой было много людей, и она промолчала. Вэнь Суй пошел к тренеру Кан Пэну, и Си Чжоу отправился вместе с ним.

Когда они ушли, Тао Цзя все еще стояла и смотрела им вслед. Юань Мэн, видя это, после недолгих колебаний решительно взял ее за руку:

— Пойдем, мне нужно с тобой поговорить.

Уведя ее в укромный уголок, Юань Мэн, не теряя времени, начал:

— Прости, я должен извиниться за то, что раньше подшучивал над тобой и Суй-гэ. Мне казалось, что вы подходите друг другу, такая красивая пара, и я не удержался от сватовства. Но теперь… теперь тебе лучше держаться от Суй-гэ подальше.

Тао Цзя была шокирована:

— Ты же лучший друг Вэнь Суя! Как ты можешь так говорить? Он только заболел, а ты уже хочешь от него отречься?

— Что? Нет! Подожди, — взволнованно затараторил Юань Мэн. — Как я могу отречься от Суй-гэ? Даже если он больше не сможет стрелять, он все равно останется моим лучшим другом! Я имел в виду, что тебе стоит оставить свои надежды. Перестань думать о нем.

— Я не… — начала было Тао Цзя, но ее голос прозвучал неуверенно.

— И хорошо. Я говорю тебе это как друг, как лучший друг Суй-гэ: у него есть любимый человек. Он замечательный, и у них все хорошо. Ни у кого больше нет шансов. Не заставляй себя страдать. Я… Эй, Тао Цзя!

Юань Мэн не успел договорить, как девушка развернулась и убежала. Он заметил, что ее глаза покраснели. Не то от сочувствия к ее девичьим слезам, не то от чего-то еще, но у него самого вдруг защипало в глазах.

— Наверное, ей очень больно, — шмыгнув носом, пробормотал Юань Мэн. — Мне почему-то тоже грустно…

Хотя кабаном, потоптавшим капусту, был его кумир, но почему у него самого такое чувство, будто он отец, выдающий замуж любимую дочь?

***

Вэнь Суй взял двухнедельный отпуск — это тоже был совет Е Чэня. Сейчас ему нужно было не лечение, а отдых, расслабление и временное избавление от раздражителя в виде желтого центра мишени.

— Куда ты хочешь поехать? — спросил его Си Чжоу.

— Сначала вернусь в университет, — ответил Вэнь Суй, уже все обдумав.

У него оставались вопросы по исследовательской работе за прошлый семестр и кое-какие учебные дела. Они с Си Чжоу расстались: Си Чжоу вернулся обратно, а Вэнь Суй купил билет на север. Перед отъездом он заглянул в спортивный центр для людей с ограниченными возможностями. Жань-Жань как раз тренировалась. Тяжелые гантели замерли по бокам ее тела. Руки девушки были вытянуты, а на спине, под влажной от пота футболкой, темнело большое пятно. Вэнь Суй понаблюдал за ней некоторое время, а затем, не потревожив ее, тихо ушел.

Университетские дела заняли у него неделю. Впервые Вэнь Суй не спешил возвращаться в команду, а решил прогуляться по кампусу. В Столичном спортивном университете тоже был тир — две аудитории в одном из корпусов. Вэнь Суй не стал заходить внутрь, а, заглянув в помещение, остановился у двери. Помещение было пустым, мишени отсутствовали. Как только Вэнь Суй попытался представить себе мишень, перед глазами мелькнул желтый центр, и пальцы правой руки непроизвольно дрогнули. Непреодолимый условный рефлекс…

В груди нарастало неприятное ощущение. Вэнь Суй нерешительно достал из сумки визитку. Хань Чунвэй. Это имя с первого дня казалось ему смутно знакомым. Вэнь Суй подозревал, что это воспоминания прежнего владельца тела.

Он нашел информацию об этом человеке в интернете: руководитель отдела психологической подготовки в Национальном центре стрельбы из лука, почетный декан факультета спортивной

психологии Столичного университета, автор множества научных работ, уважаемый преподаватель, занимавший несколько должностей и имевший собственную сеть консультационных центров. Что общего могло быть между обычным старшеклассником из города Фэн и светилом психологии? Если только прежний Вэнь Суй…

Почему-то каждый раз, когда он пытался об этом подумать, какая-то сила из глубин сознания не давала ему продолжить, словно туман застилал его разум. Может, это сознание исходного Вэнь Суя? Как бы то ни было, чтобы разобраться, нужно было позвонить по номеру на визитке. Вэнь Суй не из тех, кто легко отступает. Хотя подсознание твердило ему не звонить, сознание на этот раз взяло верх.

— Ту-ту…

После двух гудков ответили. Услышав прерывистый сигнал, Вэнь Суй почувствовал, как у него замерло сердце и перехватило дыхание. Почему он так нервничает?

— Здравствуйте, психологический центр «Дунъян», кабинет профессора Ханя. Чем могу помочь? — Это был приятный женский голос, явно не Хань Чунвэй.

— Здравствуйте, я… я хотел бы поговорить с профессором Хань Чунвэем, проконсультироваться…

— Вы хотите записаться на прием к профессору Ханю? К сожалению, он сейчас в командировке в Швейцарии и, вероятно, не вернется в этом месяце. Кроме того, профессор Хань больше не ведет частную практику. Если хотите, я могу записать вас к другому специалисту.

Вэнь Суй почувствовал необъяснимое облегчение.

— Пока не нужно. Спасибо.

Он повесил трубку. Телефон чуть не выскользнул из его вспотевшей ладони. В этот момент телефон внезапно зазвонил снова, заставив его вздрогнуть.

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

http://bllate.org/book/12809/1130134