

Translator: **L. Koubasky**  
Contact: linguist@gmx.co.uk, ICQ #: 51682761

Subject: **Non-Fiction / Sports / Coaching-Training / General**  
Lang Pair: English-Russian

**W. Timothy Gallwey - "Inner Skiing" [sport coaching / non-fiction]**  
**Тимоти Голлуэй -- "Внутренняя техника катания на лыжах"**

"Who Is Self 1?" [a chapter from the book]

Original	Перевод
<p>You can find the answer to this question by taking a moment to listen to the almost interminable stream of thoughts inside your head. On the mountain Self 1 may be squawking some of the following:</p> <p>"Bend your knees." "Keep your weight on your downhill ski." "That was a lousy turn. You didn't edge enough." "You'll never learn." "You're too uncoordinated for this sport." "You'll never be any good." "This slope is too steep for you." "Look at those moguls! You'll wipe out for sure." "Don't be a chicken. If those turkeys can do it so can you." "Keep your skis together and try to look good under the chair lift."</p> <p>Obviously Self 1 thinks it knows all the answers because it is always telling you how to ski, evaluating and judging your progress, criticizing your mistakes, doubting your ability and comparing it with others', warning and worrying about failing and falling. In sum, Self 1 is an extremely complex character who plays a lot of different roles. Some of these are:</p>	<p>Вы можете сами найти ответ на этот вопрос, просто взяв паузу чтобы послушать почти бесконечный поток мыслей в своей голове. И на горе ЭГО-1 может выкидывать вам следующие фразы:</p> <p>"Приседай! Согни ноги в коленях!" "Держи упор на долинную лыжу!" "Это был паршивый поворот. Ты недостаточно закантовал лыжи!" "Ты никогда не научишься!" "Ты слишком нескоординирован для этого вида спорта!" "Ничего толкового из тебя не выйдет!" "Этот склон слишком крут для тебя." "Посмотри только на эти бугры! Они тебя наверняка прикончат." "Не будь трусишкой. Если уж эти чайники могут делать это, то можешь и ты." "Веди лыжи вместе и постарайся хорошо выглядеть под кресельным подъемником".</p> <p>Очевидно ЭГО-1 полагает что знает все ответы только потому что оно всегда говорит как именно вам следует кататься на лыжах, постоянно рассматривая и оценивая ваш прогресс, критикуя ваши ошибки, сомневаясь в ваших способностях и сравнивая их со способностями других лыжников, предупреждая и беспокоясь о ваших падениях и неудачах в катании. Но в целом, ЭГО-1 является чрезвычайно сложным персонажем который играет множество разных ролей. И вот лишь некоторые из них:</p>
<p>THE <i>INSTRUCTOR</i>. He is constantly telling you everything you should be doing, how you should do it and when. "Keep your weight on your downhill ski... No, not that much, you'll lose your balance... Now shift your weight to the inside edge of your outside ski and roll your ankles across the fall line..."</p> <p>Afraid that nothing will go right if he's not talking, the Instructor loves to repeat his dictum: "Bend your knees, bend your knees, bendyurnees!" Not only is he convinced that you can't learn to ski without him, but he also assumes that you have a very short memory! If I had to pay for all the instructions my Self 1 gives me, I couldn't afford the price of a lift ticket.</p>	<p><i>ИНСТРУКТОР</i>. Он постоянно говорит вам обо всём что вы должны делать на склоне, как именно и когда вам надо это делать: "Нагружай долинную лыжу... Нет, не так сильно, а то ты потеряешь баланс... Теперь перенеси свой вес на внутренний кант горной лыжи, а теперь переводи голеностопы через линию спуска!"</p> <p>Переживая что ничего не пойдет правильно если он не будет говорить что вам делать, Инструктор любит повторять свои изречения: "Приседай глубже, приседай, приседа-а-й..." Мало того что он убежден что вы не сможете научиться кататься на лыжах без него, но он также предполагает что у вас очень короткая память! Однако если мне лично пришлось бы платить за все те инструкции которые мне выдает ЭГО-1, то я не смог бы позволить себе даже абонемент на подъемник.</p>

<p><b>HELPLESS HARRY.</b> The opposite of the Instructor, Helpless doesn't trust you to be able to do anything for yourself. He always foresees problems, and wants to ask for help, advice or information, whether you need it or not.</p> <p>Instead of urging you to get up when you fall, and to put your own ski back on, he advises you to lie in the snow until somebody stops. If you follow Helpless's advice, you become overly dependent on others, and are usually the last to get your skis on and the last one down the slope. Like Laurel and Hardy, Helpless and the Instructor make a great pair: one thinks he knows everything and is constantly giving instructions; the other thinks he knows nothing and is constantly seeking them.</p>	<p><b>ГАРРИ БЕСПОМОЩНЫЙ.</b> Это полная противоположность Инструктору. Гарри Беспомощный вообще не верит вашей способности сделать что-нибудь для себя. Он всегда предвидит всяческие проблемы и хочет обратиться за помощью, советом или информацией, невзирая на то нужно вам это или нет.</p> <p>Вместо того чтобы побудить вас встать после падения и помочь вам пристегнуть ваши отстегнувшиеся лыжи, он посоветует вам полежать в снегу пока кто-нибудь не остановится. Если вы последуете совету Беспомощного Гарри вы станете слишком зависимы от других людей, и обычно вы просто станете последними кто встает на лыжи и последним кто съезжает вниз по склону. Также как Сиятельный и Суровый, Беспомощный Гарри и Инструктор составляют отличную пару: один думает что знает всё и постоянно дает вам указания; другой же думает что он не знает и вовсе ничего и постоянно ищет указаний со стороны.</p>
<p><b>FLASHY FRED</b> is not as concerned with how well you ski as with how well you look. Continually worried about what others think of you, he cripples you through self-consciousness and urges you to impress onlookers with your flashiest form. His ultimate high is to have you ski under the lift so that everyone can see you — provided, of course, that the trail isn't too difficult. But without spectators to applaud you, Flashy Fred has all the motivation of a leaky balloon.</p>	<p><b>РИСОВЩИК ФРЕД.</b> Он не так озабочен тем как хорошо вы катаетесь на лыжах, а больше заинтересован насколько хорошо вы выглядите на них. Его беспрестанно беспокоит то что думают о вас другие. Он уродует вас через постоянное давление на ваше само-осознание себя - как вы выглядите со стороны - и призывает вас производить впечатление на окружающих своей броской формой и умением. Его самое большое удовольствие состоит в том чтобы вы катались под подъемником, да так чтобы каждый мог увидеть вас, если конечно же спуск на лыжах не так уж сложен. Но без зрителей аплодирующих вам, у Фреда остается мотивации не более чем у продырявленного воздушного шарика.</p>
<p><b>THE COMPETITOR</b> is always comparing your skiing with someone else's, urging you to try to ski faster and further than those around you. He also wants you to know the fastest route to the mountain and how to get the best deal on equipment. Jaw tightened in determination; he feels betrayed if you ever want simply to relax and enjoy yourself.</p> <p><b>FEARFUL</b> is obsessed with falling and failing, and is afraid of bruising both your body and your ego. His favorite phrase is "Uh-oh, here comes..." His second favorite is "I can't ski this I" His tension as he searches for signs of disaster is contagious, spreading tightness throughout your body, making you look as wooden as a cigar-store Indian on skis.</p>	<p><b>КОНКУРЕНТ.</b> Он всегда сравнивает ваше катание с чьим-то ещё, побуждая вас к попыткам ехать на лыжах быстрее и дальше чем окружающие вас горнолыжники. Он также хочет чтобы вы знали самый быстрый путь к горе, и то как заполучить самое лучшее лыжное оборудование по доступной цене. Челюсти его стиснуты в непоколебимом намерении, и он чувствует себя преданным вами - если вы просто хотите расслабиться и насладиться катанием.</p> <p><b>БОЯЗЛИВЫЙ.</b> Он одержим страхами падений и неудач, и он боится заполучить синяки не только на вашем теле но и на вашем самолюбии. Его любимая фраза это "Ой-ой, ну вот сейчас..." А его вторая любимая фраза - "Я не могу здесь проехать!" Напряженность Боязливого возникающая в поисках всяческих знамений и знаков грядущих неприятностей и бед очень заразна. Эта внутренняя напряженность распространяет скованность по всему вашему телу, тем самым делая вас словно бы деревянным - совсем как детская деревянная лошадка на колесиках.</p>
<p><b>FEARLESS</b> is bored skiing a slope within your competence. He loves risk and hates speeds that are under control. For him the perfect run is to flirt with disaster from the top of the mountain to the bottom. As he makes you fly</p>	<p><b>БЕССТРАШНЫЙ.</b> Катаясь на лыжах только лишь в пределах ваших способностей он откровенно скучает на склоне. Ведь он любит риск и ненавидит ограничение скорости. Идеальной перспективой для него является заигрывание с опасностью - начиная с</p>

<p>down expert slopes looking as if you're going to crash and burn at any moment, his recklessness imperils not only yourself but almost everyone else.</p> <p><i>THE KLUTZ</i> is convinced that when God was handing out coordination, you dropped it. He knows beforehand that you will fail at anything athletic, and just to make sure that this occurs he constantly tells you what an awkward, slow learner you are. He also feels it important to tell everyone else how uncoordinated you are, just in case someone expects you to be able to ski. What frightens Klutz most is your having a good run when someone is looking; it destroys the self-image he has set up for you.</p>	<p>самой вершины горы и до ее подножия. Он заставляет вас лететь вниз по черным трассам с таким видом будто вы собираетесь грохнуться и полететь вниз кувырком в любой момент. Его безрассудство подвергает опасности не только вас, но и всех остальных катающихся на склоне.</p> <p><i>НЕУКЛЮЖИЙ</i>. Он твердо убежден что когда Бог раздавал всем людям координацию движений, то вы ее просто выронили и потеряли. И он знает заранее, что вам просто не удастся никакая атлетическая активность. И чтобы это так и было он постоянно говорит вам какой вы неуклюжий и медленный ученик. Он также находит необходимым говорить всем остальным как несоординированы все ваши движения, -- и это просто на всякий случай -- если кто-то вдруг подумает что вы все же можете кататься на лыжах! Что пугает Неуклюжего больше всего так это то что у вас получится хороший спуск именно когда на вас кто-то смотрит со стороны, так как это разрушает картинку жалкого образа который Неуклюжий создал для вас.</p>
<p><i>THE CRITIC</i> has something negative to say about everything you do. Even if your turn is 99 percent perfect, he'll focus on the 1 percent error. His high standards aren't as annoying as his refusal to admit your current ability. He doesn't want you to become expert because it would put him out of a job.</p>	<p><i>КРИТИК</i>. У него всегда есть что-нибудь негативное сказать обо всем что вы делаете. Даже если ваш поворот на лыжах на 99% совершенен, то он обратит внимание на оставшийся один процент ошибки. И раздражают не столько его высокие стандарты, как его отказ признать ваши настоящие способности. Он не хочет чтобы вы стали лыжным асом только потому что это оставит его, Критика, без работы.</p>
<p>Perhaps in the above you've recognized some of your own Self 1 roles. Here are a few others: Julius Judge, Horatio Hero, Nervous Nellie, Top Sergeant, Ego Tripper, Harriet Helper.</p> <p>One word of caution. We can become so involved with the task of identifying and analyzing various Self 1 disguises that we neglect our skiing. This is simply one more of Self 1's roles—the Analyst. He gets us thinking so much about the cause of a bad turn or fall, or even how to cope with another Self 1 persona, that we lose touch with the present experience.</p> <p>Self 1 would have us believe that he is indispensable to skiing and life, but in fact his constant chatter interferes with performance. This becomes apparent when we remember how quiet and thoughtfree the mind is when we are performing at our best. During a breakthrough run the mind is not directing, criticizing, judging, analyzing or being fearful; instead, it is quietly focused on the present.</p>	<p>Вероятно в вышеперечисленном вы узнали некоторые роли вашего ЭГО-1. Вот и еще несколько других: Судья Джулиус, Гораций-Герой, Нервная Нелли, Властный Сержант, Непроходимый Эгоист, Гарриет-Помощница.</p> <p>Здесь необходимо небольшое предостережение. Ведь мы можем настолько увлечься задачей выявления и анализа различных вариантов ЭГО-1 что мы даже можем оставить наше катание на лыжах и вовсе без внимания. А ведь это будет просто еще одна из ролей ЭГО-1 -- роль Аналитик. И при этом он заставляет нас думать так много о причинах плохого поворота на лыжах или падения, или о том как справиться с другими проявлениями ЭГО-1, -- что мы теряем контакт с происходящим в настоящем моменте.</p> <p>ЭГО-1 хочет заставить нас поверить что он незаменим в вопросах катания на горных лыжах, да и в жизни в целом, но на самом деле его постоянная болтовня мешает нашей эффективности. Это становится весьма очевидным, когда мы вспоминаем насколько тих и безмятежен ум когда мы катаемся или делаем что-либо наилучшим образом на который мы только способны. Во время качественного прорыва в наших действиях ум не руководит, не критикует, не судит, не анализирует или боится, а вместо этого он спокойно сосредоточен на настоящем моменте.</p>
<p>One Self 1 role which frequently emerges to sabotage my own skiing is Flashy Fred, who wants me to impress onlookers. Typically he</p>	<p>Одна из ролей ЭГО-1 которая весьма часто появляется для саботажа нашего катания на лыжах это Рисовщик Фред, который хочет что бы вы производили</p>

<p>takes over when I am skiing under the chair lift.</p> <p>At the beginning of a run I am paying attention only to my skiing; then suddenly I become aware of the people overhead riding the lift. Foolishly I imagine that they are all looking at me, and my concentration switches from my skiing to them.</p> <p>But when I'm onstage, with the lift riders as my audience, I usually don't ski as well, and often attract their attention only with a spectacular crash. Self I's demands on our attention rob us of the energy needed to see the slope clearly or to feel movement and our skis.</p> <p>It is because of this limited awareness that we make mistakes, lose control and fall more often. The worse we ski, the more we strain, and this in turn causes tightness and awkwardness, resulting in further loss of balance and control.</p> <p>"See," Self 1 then shouts triumphantly. "You're not good enough for this slope." Thus the mental stress translates directly into physical movements.</p>	<p>впечатление на зрителей. Обычно он забирает всю инициативу на себя когда вы проезжаете на лыжах под кресельным подъемником.</p> <p>В начале спуска вы обращаете внимание только на технику вашего спуска, но потом вдруг осознаете что у вас над головой поднимаются на кресельном подъемнике лыжники. И по глупости вы полагаете что все они смотрят на вас, и тогда вся ваша концентрация переключается на ваше катание... для них!</p> <p>Но когда вы "выступаете на сцене", с лыжниками на подъемнике в качестве ваших зрителей, то вы как правило не едете на лыжах также хорошо, и очень часто вы просто привлекаете их внимание лишь своим зрелищным падением. Требования ЭГО-1 к нашей концентрации и вниманию отнимают у нас энергию, необходимую вам для того чтобы отчетливо видеть склон впереди, и четко чувствовать свое движение и лыжи на ногах.</p> <p>Вот именно из-за того что наша осведомленность об окружении и контроль над движением ограничиваются - мы и совершаем ошибки, теряем управление и чаще падаем. И чем хуже мы едем на лыжах, тем больше мы напрягаемся а это, в свою очередь, еще более вызывает скованность и неуклюжесть что и приводит к дальнейшей потере равновесия и контроля.</p> <p>"Вот видишь!" - победно кричит ЭГО-1 - "Ты недостаточно хорош для этого склона". Таким образом, психическое напряжение непосредственно отображается в физическом движении.</p>
<p>This connection between thought and action has been described well by Dr. Roberto Assagioli in The Act of Will: "Images, mental pictures and ideas tend to produce the physical conditions and the external acts that correspond to them."</p> <p>Self I's basic goal is to ensure its own survival and continuing influence over your skiing and your life. To this end it will even go so far as to pretend to undertake the project of getting rid of itself. After reading this chapter, for instance, you may grow impatient with your foibles and shortcomings, frustrated at not allowing Self 2 to be in charge more often, and hence chastise yourself whenever Self 1 is in control. But instead of judging your skiing, now you are judging yourself for being judgmental and for not playing the Inner Game well! Instead of straining to ski well, you now strain to be in the present moment and try hard to not try hard!</p> <p>Thus Self 1 is perpetuated and retains control indefinitely. We call this Self 1 persona the New Age Judge. He tells us how we should be rather than how we should ski. Sly, isn't he? He has an inexhaustible set of disguises, so dealing with him requires that first we must be able to recognize him before we can tame</p>	<p>Эта связь между мыслью и действием была хорошо описана доктором Роберто Ассаджиоли в книге 'Закон Воли': "Образы, идеи и визуализированные в уме картинки, как правило, обычно воспроизводят физические условия и внешние действия которые им соответствуют".</p> <p>Основной же целью ЭГО-1 является обеспечение собственного выживания и непрерывное влияние как на ваше катание так и на вашу жизнь. Ради этой цели ЭГО-1 зайдет так далеко, что даже притворится что оно готово осуществить проект по своему собственному искоренению. К примеру, после прочтения этой главы вы может стать весьма нетерпеливы по отношению к вашим же слабостям и недостаткам, и вы также можете огорчиться оттого что вы не позволяете вашему более практичному ЭГО-2 почаще брать на себя управление ситуацией. И поэтому, когда ЭГО-1 контролирует ваши действия, вы ругаете себя и даже подвергаете себя наказанию. Но вместо того чтобы анализировать именно ваше катание на лыжах, вы теперь судите себя за то что вы сейчас слишком оценочно-рассудительны и за то что не ведете 'Внутреннюю Игру' как следует! Так, вместо того чтобы постараться хорошо кататься на лыжах, вы теперь напрягаетесь чтобы находиться именно в "настоящем" моменте и при этом изрядно стараетесь... не стараться слишком усердно!</p> <p>И именно вот таким образом ЭГО-1 и остается в вас навсегда и сохраняет свой контроль на</p>

him.	неопределенный срок. Мы называем вот это проявление ЭГО-1 -- Судья Нового Времени. Он говорит нам, какими мы должны быть, а не то как мы должны кататься на лыжах. Хитрый персонаж, не правда ли? ЭГО-1 обладает неисчерпаемым набором личин, и для того чтобы иметь с ним дело, нам нужно сперва научиться распознавать его прежде чем мы сможем его укротить.
------	---