

МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ

ФИЛИП ЛАТТЕР, КРИСТИН ВЕЙНКАУФФ ДУРАНСО

БЕГУЩИЙ В ПОТОКЕ

КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ СПОРТА И УЛУЧШАТЬ
РЕЗУЛЬТАТЫ

Психологические
техники погружения
в состояние
потока



Эту книгу хорошо дополняют:

Бег с Лидьярдом

Доступные методики оздоровительного бега

от великого тренера XX века

Артур Лидьярд и Гарт Гилмор

От 800 метров до марафона

Программа подготовки к вашему лучшему забегу

Джек Дэниелс

Ешь правильно, беги быстро

Правила жизни сверхмарафонца

Скотт Джурек и Стив Фридман

Бег по правилу 80/20

Тренируйтесь медленнее, чтобы соревноваться быстрее

Мэт Фицджеральд

Mihaly Csikszentmihalyi, PhD
Philip Latter
Christine Weinkauff Duranso

RUNNING FLOW



HUMAN KINETICS

Михай Чиксентмихайи
Филип Латтер
Кристин Вейнкауфф Дурансо

БЕГУЩИЙ В ПОТОКЕ

Как получать удовольствие
от спорта и улучшать результаты

Перевод с английского Михаила Попова

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018

УДК 159.9:796.012
ББК 88.3
Ч60

*Издано с разрешения Human Kinetics, Inc.
На русском языке публикуется впервые*

Чиксентмихайи, Михай

Ч60 Бегущий в потоке. Как получать удовольствие от спорта и улучшать результаты / Михай Чиксентмихайи, Филип Латтер, Кристин Вейнкауфф Дурансо ; пер. с англ. М. Попова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 272 с.

ISBN 978-5-00100-972-6

Термином «поток» определяется оптимальное состояние человека, когда его мозг и тело работают в тесной гармонии, будучи нацеленными на решение конкретной задачи. Авторы книги во главе с известным психологом Михаем Чиксентмихайи научат, как достигать состояния «потока» во время бега — как на тренировках, так и на соревнованиях — и благодаря этому получать больше удовольствия от спорта и добиваться лучших результатов.

Люди, которые регулярно испытывают состояние «потока», как правило, живут более счастливой и наполненной жизнью.

УДК 159.9:796.012
ББК 88.3

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00100-972-6

© Mihaly Csikszentmihalyi, Philip Latter, and Christine Weinkauff Duranso, 2017.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

Содержание

Предисловие	9
-------------------	---

ЧАСТЬ I. СУЩНОСТЬ СОСТОЯНИЯ ПОТОКА

Глава 1. Опыт потока в занятиях бегом	15
Глава 2. Девять составляющих потока	36
Глава 3. Поток и личность	67
Глава 4. В чем важность потока?	87

ЧАСТЬ II. В ПОИСКАХ СОСТОЯНИЯ ПОТОКА

Глава 5. Обязательные компоненты потока	109
Глава 6. Поток в повседневных занятиях бегом	149
Глава 7. Поток на соревнованиях	174
Глава 8. Границы потока	208
Глава 9. Поток за пределами бега	227
Глоссарий	249
Примечания	257
Благодарности	267
Об авторах	269

Предисловие

Попробуйте восстановить в памяти самые ценные для вас воспоминания о занятиях бегом. Возможно, это были соревнования, в которых вы напрямую столкнулись со значительными трудностями. Однако ваш мозг и ваше тело были так гармонично настроены друг на друга, что вы добились своего лучшего результата, почти не почувствовав никаких усилий. Может быть, это были минуты, когда вы занимались джоггингом в очень красивом месте, где природа вокруг была наполнена такой тишиной, что ваш обычно непослушный мозг просто отключился, позволив вам насладиться радостью движения на природе. Такое же чувство внутреннего удовлетворения вы могли испытать, беседуя со своим партнером по пробежке в течение двух часов, тогда как вам показалось, что она заняла всего 20 минут.

Такие моменты называются потоком (или потоком сознания), и они навсегда остаются в памяти людей как самые запоминающиеся и радостные моменты в их жизни. Термин «поток» обозначает то оптимальное состояние человека, когда его мозг и тело работают в полной гармонии, нацеленные на решение определенной задачи. Поток обычно связывают с достижением человеком высших результатов в своей деятельности. Когда вы находитесь в состоянии потока, то не ощущаете никаких отвлекающих воздействий, никаких жестких дедлайнов, не видите перед собой сварливую супругу, которой нужно угодить, и не чувствуете никаких ожиданий извне. У вас есть только настоящий момент. В этот момент вы испытываете удовольствие от самого совершаемого вами действия.

В таком определении термин «поток» может звучать как нечто таинственное и эфемерное. Однако правда в том, что это психологическое явление хорошо изучено учеными. Соавтор этой книги Михай Чиксентмихайи, который в дальнейшем в этой книге будет фигурировать как д-р Майк, впервые открыл явление потока в 1970-х годах. За прошедшие сорок лет этим явлением занимались сотни ученых. Их работа позволяет сделать один обобщающий вывод: те люди, которые регулярно испытывают состояние «потока сознания», как правило, живут более счастливой и наполненной жизнью.

Каждый из нас может испытать состояние потока случайно, однако формирование таких состояний и получение от них пользы требуют знаний и практики. Бегуны в этом отношении счастливее других, потому что спорт предоставляет человеку множество возможностей испытать состояние потока. Профессиональные бегуны обычно ставят перед собой конкретные цели, добиваются улучшения своей физической подготовки и техники и постоянно работают над задачей сегодня быть лучше, чем вчера. Любительский бег также предлагает много вызовов, что делает достижение состояния потока возможным также и для тех, кто занимается бегом для себя. Когда вы ставите перед собой цели и преодолеваете трудности (например, забегаете в лес дальше, чем во время предыдущих пробежек, или сдерживаете свое раздражение даже тогда, когда оказываетесь на оживленной велосипедной дорожке), то сами даете себе отличные шансы испытать состояние потока.

Цель этой книги заключается в том, чтобы вооружить вас необходимыми знаниями для того, чтобы испытывать поток сознания регулярно. Когда вы знаете те переменные, которые создают явление потока, вы увеличиваете шансы испытывать его и жить более счастливой и наполненной жизнью. Моменты ощущения состояния потока часто совпадают с важнейшими достижениями в жизни человека, превращая это явление в удивительный (и вполне законный) стимулятор нашей деятельности.

Тем не менее для создания потока не существует волшебных формул. Вы не можете добиться его магического появления, только следуя неким рецептам или строго выполняя предписанные действия. Хотя для возникновения явления потока и необходимы некоторые условия, даже их существование не может гарантировать результат. Чтобы добиться состояния потока, человеку приходится тщательно готовить свой мозг и свое тело. Именно поэтому такого состояния невозможно достичь только благодаря чьей-то прихоти. Непредсказуемость явления потока делает его труднодоступным для восприятия тех людей, которые хотят добиться всего одним удачным выстрелом или конкретной пошаговой программой.

Все наши разговоры в этой книге могут остаться пустыми, если состояние потока будет представляться людям какой-то абстрактной конструкцией. Поэтому часть I книги концентрируется на самом явлении потока. Глава 1 знакомит вас с опытом переживания состояния потока типичным бегуном. Это дает возможность понять уникальность и силу таких ощущений. Глава 2 развивает эту тему, рассказывая о девяти компонентах потока. Они включают в себя ваше представление о своих возможностях в соотношении с той задачей, которую вы в данный момент решаете (*баланс задача — имеющиеся*

навыки); наличие у вас ясных целей и получение радости от самого бега, а не от ожидания внешних вознаграждений (*аутофелический опыт*). В главе 3 рассказывается о тех моментах, которые располагают людей к достижению состояния потока, и о том, какое воздействие на эти моменты оказывают нейробиологическая картина мозга и черты характера человека. Часть I завершается главой 4, в которой обсуждается вопрос о том, почему состояние потока так важно и для спортсменов, и для простых людей.

В части II эти идеи развиваются в приложении к бегунам. Глава 5 самая длинная в книге, и это вполне оправданно — в ней детально исследуются факторы, которые необходимы для возникновения состояния потока. В главе 6 эти знания переключаются на обычных любителей, которые не выступают на важных состязаниях. Моменты состояния потока увеличивают вашу удовлетворенность повседневными упражнениями и могут помочь вам и в любительских соревнованиях. Глава 7 касается исключительно аспекта состязательности, помогая вам бежать быстрее тогда, когда основной источник мотивации находится внутри вас. Поскольку достижение состояния потока никогда не может быть гарантировано, предпоследняя глава рассказывает о естественных барьерах, ограничивающих это явление, и о том, как преодолевать неудачи в его достижении. Книга завершается главой 9, в которой повествуется о том, как бегуны могут встраивать свой опыт достижения состояния потока в другие сферы своей жизни.

Хотя эта книга и основывается на серьезной научной базе, само по себе состояние потока является настолько личным и запоминающимся опытом человека, что мы обратились ко многим бегунам для того, чтобы расспросить их о персональных ощущениях этого плана. В книге рассказывается о многочисленных олимпийских чемпионах и простых любителях, и они предлагают свой очень свежий взгляд на эту тему. Наша книга выводит концепцию состояния потока из академических сфер в практическую жизнь, где бегуны всех уровней могут испытать ее на себе. В книге содержатся некоторые практические инструменты, в том числе в виде иллюстраций и таблиц, которые помогут вам более наглядно представить себе состояние потока. Кроме того, здесь есть упражнения (как мыслительные, так и физические), которые помогут вам обнаружить поток.

Цель д-ра Майка в исследованиях темы потока, которые он проводит на протяжении последних сорока лет, проста и одновременно благородна: дать людям возможность жить более счастливой и радостной жизнью. Инкорпорируя эту концепцию в мир спорта и бега, данная книга преследует ту же цель.

Мы желаем вам всего хорошего на вашем пути к знанию!

ЧАСТЬ I

СУЩНОСТЬ

СОСТОЯНИЯ ПОТОКА

Глава 1

Опыт потока в занятиях бегом

В самый важный в ее жизни день Шелби Хайатт проснулась, будучи не в состоянии дышать. 16-летняя ученица старшей школы из города Брайсон, штат Северная Каролина, обшарила руками прикроватный столик вокруг ночника в поисках медицинского ингалятора, однако в кромешной тьме незнакомой комнаты в мотеле ее усилия оказались тщетными. Шелби села в кровати и попыталась успокоиться, однако тяжелый спертый воздух, исходивший от комнатного радиатора отопления, не оставлял ей шансов. Она должна была выбраться из комнаты прежде, чем ей станет хуже.

«Мне сильно сдавило грудь, — вспоминает она. — Я могла дышать, но была не в состоянии сделать глубокий вдох. Я не запаниковала так, как вы могли бы себе представить, потому что боялась разбудить своих товарищей по команде. Я просто постаралась сохранять спокойствие и собранность».

За дверью комнаты ей открылся совершенно другой мир. По крыше мотеля барабанил сильный ливень, который практически затопил всю парковку. В горах, которые окружали родной город Шелби, шел снег, однако здесь, у подножия гор Пьемонта, все выглядело мокрым и неприятным. Шелби оперлась о наружную стену домика и вдохнула холодный, свежий воздух. Понемногу ее дыхание стабилизировалось. Было 5:30 утра.

Более года Шелби готовилась к событиям этого дня и мечтала о них. Это был чемпионат штата по легкоатлетическому кроссу. Год назад, будучи еще бегуньей-первогодком, она приняла участие в соревнованиях в группе 1А (малые школы). Тогда она заняла 11-е место, которое только на одну ступеньку отделяло ее от десятки лучших в штате. В последующий год бег стал ее страстью, он начал формировать ее личность. Получаемая от него уверенность распространилась и на другие сферы ее жизни. Она получила право принимать участие в ежегодных встречах лучших учеников и выпускников школы* и стала встречаться с привлекательным одноклассником.

* Обычно проводятся по всей Америке в конце сентября — начале октября. *Прим. пер.*

Воодушевленная этими позитивными событиями, Шелби, казалось, находилась на прямом пути к реализации своей мечты о победе на легкоатлетических соревнованиях штата.

Все изменила пневмония. Переболев ею, в течение последующих шести недель, которые являлись определяющими для ее спортивной карьеры, Шелби с трудом выдерживала тренировочные нагрузки. В некоторые дни все вроде было ничего, а в некоторые она с трудом сдерживала слезы. От природы тихая и спокойная, Шелби никому не рассказывала, как ее физическое самочувствие влияло на психоэмоциональное состояние. Однако это негативное влияние было очевидным, поскольку трудных для нее дней становилось больше, чем нормальных. Товарищи по команде и тренеры старались поддержать ее, видя, как трудно ей даются тренировки и как мал получаемый результат. Врачи назначали различные антибиотики, ингаляторы и кортикостероиды, однако здесь результаты тоже были минимальными. Поскольку на каждом последующем состязании Шелби показывала время худшее, чем в предыдущих забегах, ее тренировки оказывались всего лишь упражнениями по поднятию собственного духа.

Шелби села на крыльцо и оперлась спиной о дверь домика. В комнате спали еще три школьницы из старшей школы графства Суэйн. Шелби старалась не жалеть себя. Ведь у ее команды были большие цели на этот день, даже несмотря на то, что она не чувствовала в себе стопроцентной уверенности в своих силах. Осознание того, что ее команда поддерживала ее, давало ей облегчение, но в то же время увеличивало тревогу. *«Что будет, если ЭТО случится со мной опять на беговой трассе? — думала она. — Что будет, если я не смогу сделать все, чтобы помочь моей команде?»*

В конце концов ее дыхание успокоилось настолько, что Шелби смогла вернуться в комнату. Несколько часов она пролежала без сна. На улице продолжал идти дождь.

Спустя несколько часов, за завтраком, она рассказала тренерам о приступе, случившемся с ней ночью. При этом она уже начала преуменьшать значение этого эпизода. Следующая часть дня прошла в работе тренеров с командой и подготовке к состязаниям. К тому времени, когда Шелби и ее товарищи по команде заняли свои места на мокрой и скользкой линии старта, она чувствовала себя спокойной и собранной. На лице девушки не отражалось никакого волнения. Разминочная пробежка прошла хорошо. В ногах Шелби ощущала прилив энергии. Самое главное — что ее легкие нормально вбирали в себя воздух. То ли этот ночной эпизод послужил своеобразным выходом для негативных эмоций

Шелби, то ли он являлся затишьем перед бурей... Но она совершенно выбросила его из головы.

«Я ощущала себя уверенно. Хотя после всего, что со мной случилось, мои дела выглядели не так уж замечательно, но сама я чувствовала себя хорошо. Это позволило мне справиться с психологическим напряжением. Я знала, что от меня не ожидали такого хорошего результата, который я показала в том забеге».

Судья на старте прокричал «минутную готовность». Шелби стояла рядом со своими партнерами по команде и внимательно изучала неровности и сбившиеся комья грязной травы, которые уходили вдаль. Глубокий вдох, полный выдох. Дождь прекратился, но она даже не заметила этого. В ее глазах отражались стальная решимость и абсолютная концентрация. Кроме бега, для нее больше ничто не имело значения.

МАРШ!

В следующие секунды хаотического старта на грязной трассе Шелби постаралась сохранять спокойствие. Рвущиеся в лидеры бегуни боролись с высокой травой и сами с собой. Они открылись сильному северному ветру, который дул прямо в лицо спортсменкам со скоростью 32 км/ч. Через некоторое время Шелби примкнула к двум своим партнерам по команде, полагая, что это будет лучшей тактикой. Первые 7 минут прошли во всплесках грязи и борьбе бегуний за позиции. Отрезок в первую милю (1,6 км) Шелби прошла 40-й. С учетом ее физического состояния она сделала правильно, что начала не очень резво, зато потом по возможности увеличивала темп. Дыхание у Шелби оставалось незатрудненным и стабильным.

«После того как я хорошо почувствовала себя после первой мили, я решила, что пора ускоряться, — говорит Шелби. — Я не знала, как это закончится: хорошо или плохо. Я просто решила нарастить темп настолько, насколько возможно, и посмотреть, что из этого получится».

Следующая миля подтвердила ее ощущения. С каждым шагом она чувствовала себя все лучше. Опасения насчет ее дыхания отошли куда-то в сторону, Шелби уверенно бежала по трассе. Она переместилась на 20-е место, затем на 15-е и в конечном счете завершила двухмильный отрезок (3,2 км) совсем недалеко от первой десятки. Понимая, что ее годичная мечта становится достигаемой, она удвоила свои усилия. Впереди нее бежала талантливая девушка Эмма, которая выступала за команду первый год. Пока Шелби боролась с пневмонией, Эмма незаметно заняла место лидера команды. Но теперь, с ясной целью в голове и в отсутствие физических трудностей, Шелби приняла для себя решение обойти Эмму.



Jeffrey E. Stiles

Опыт потока помог Шелби Хайатт показать свой лучший результат на первенстве школьников по кроссу штата Северная Каролина

События на последней миле забега разворачивались не хуже, чем в каком-нибудь голливудском сценарии. Шелби переместилась на 10-е место, затем на 8-е. За полмили (800 м) до финиша она догнала Эмму, когда трасса забега выскочила на открытый луг. Почувствовав сильный импульс от поддержки своих тренеров и публики, Шелби, буквально как из катапульты, пронеслась мимо Эммы. Сейчас она была на 6-й позиции и приближалась к 5-й. На полной скорости Шелби одолела небольшой холм. Позднее осеннее солнце красиво подсвечивало этот драматический момент. Все прибавляя и прибавляя темп, Шелби обогнала еще одну соперницу и оказалась на 4-й позиции за 200 метров до финиша. На этом последнем отрезке легкая улыбка исчезла с ее лица, взгляд стал очень сосредоточенным, и в нем отразилось все значение того, что произошло с Шелби сегодня.

Практически сброшенная со счетов еще утром, Шелби Хайатт пробежала лучшую свою дистанцию и пришла четвертой на соревнованиях штата. Она не только реализовала свою мечту по попаданию в десятку лучших

бегуний-школьниц в штате, но и помогла своей команде впервые занять на таких состязаниях третье место. А «вишенкой на торте» стало установление Шелби своего личного рекорда. И это в кроссе по комьям грязи и с сопротивлением воющему зимнему ветру!

«Я не понимаю почему, но в ходе того забега я чувствовала себя лучше, чем во многих других, — говорит Шелби. — Мое дыхание, мое тело, мои ноги... Ощущение было такое, что весь мой организм мог работать вечно».

После забега, когда усталые спортсменки бросились к своим родителям и тренерам, Шелби как-то потеряла свою команду из виду. Когда она наконец нашла своего тренера, они тепло обнялись. В этом объятии было удивление и даже что-то типа шока. Когда их объятия разомкнулись, Шелби отступила от тренера на шаг и сказала: «Я думаю, я сегодня плыла в потоке».

Феномен потока

Шелби была права. Она испытала состояние потока — то явление, которое еще часто называют «нахождением в зоне», или *эффектом включенности*. Немногое в нашей жизни может сравниться по запоминаемости с этими моментами нахождения в потоке. Именно они делают нашу жизнь стоящей того, чтобы ее проживать. Важной позитивной стороной потока является то, что это состояние сознания доступно для всех людей, которые отдаются своему делу со страстью и привержены достижению своих целей.

Бег в этом отношении уникален потому, что предоставляет возможности испытать состояние потока в разных условиях и с высокой степенью частоты. Соревнования создают для спортсменов организованную и сложную среду, в которой они могут испытать свои силы. Трейлраннинг* дает возможность развивать технику бега на фоне красивых пейзажей в спокойной обстановке. Пляжный бег может ввести вас в медитативный транс, когда вы прислушиваетесь к шороху волн, ласкающих берег. Даже стайерский и марафонский бег может доставлять вам удовольствие, если вы сумеете включиться в ритм ровных движений и то ощущение легкости, которое он вам дает.

Хотя эта книга в основном сконцентрирована на бегунах и их опыте нахождения в состоянии потока, помните, что оптимальные ощущения такого рода могут возникнуть всегда, когда вы сосредоточиваете все свое

* Трейлраннинг — спортивная дисциплина, подразумевающая бег по природному рельефу в свободном темпе или в рамках соревнования. Включает в себя элементы кросса и горного бега и завоевывает все больше поклонников во всем мире, особенно в США и Европе. *Прим. пер.*

внимание на решении непростых задач. Исследователи изучали и засвидетельствовали состояние потока у шахматистов, скалолазов, танцоров, велосипедистов, садоводов, пловцов, писателей, баскетболистов и актеров. Хотя нюансы ощущений могут быть различными в зависимости от того любимого дела, которому отдается человек, причины возникновения состояния потока и чувства людей обычно универсальны.

Обычно состояние потока возникает тогда, когда вы верите в то, что обладаете способностями и навыками для выхода из трудной ситуации. Ваше восприятие времени искажается по мере того, как вы сужаете все свое внимание на решаемой задаче. Вы так пристально сосредоточены на ней, что у вас исчезают все сторонние мысли и тревоги. Ваши действия направляются ясными целями, в то время как внутренняя и внешняя информация подсказывает вам, что они достижимы. Несмотря на свою неукротимость, вы уже не прислушиваетесь к тому, что думают о вас другие, потому что ваше самосознание растворяется в окружающем вас фоне. Все, что для вас важно сейчас, — это овладение моментом.

Состояние потока — это мощное, мотивирующее и, более всего, радостное ощущение. Настолько радостное, что некоторые люди добиваются его любой ценой, даже когда нет никакой перспективы того, что они получат какой-то материальный результат в обмен на свои физические, эмоциональные или финансовые усилия. Это происходит потому, что состояние потока самоценно само по себе. Сама деятельность человека в такие моменты является для него вознаграждением. Это, однако, не означает, что состояние потока не приносит каких-то внешних поощрений или наград. Многие всемирно известные спортсмены, с которыми вы встретитесь на страницах этой книги, сообщали о достижении состояния потока в ходе олимпийских и мировых первенств, по результатам которых они получали олимпийские награды и становились чемпионами мира. Однако те же самые спортсмены будут первыми, кто скажет вам, что именно воспоминания о нахождении в состоянии потока, а не результаты состязаний наиболее сильно отзываются в их памяти.

Всепобеждающее чувство радости, которое сопровождает состояние потока, помогает понять, почему так ценится наша активность в любом трудном деле сегодня, когда люди живут в обществе, в котором ноутбуки и смартфоны делают ненужным расставание с диваном. Соавтор этой книги и всемирно известный психолог Михай Чиксентмихайи (которого мы далее будем называть его любимым прозвищем «д-р Майк») в 1990 году в своем классическом труде «Поток. Психология оптимального

переживания»^{*}, ставшем бестселлером, отмечал, что удовлетворение приходит к нам тогда, когда мы со страстью отдаемся нашему любимому делу. «В противовес тому, что мы обычно думаем, — писал тогда д-р Майк, — лучшие моменты нашей жизни не те, когда мы пассивны, слишком восприимчивы к внешним сигналам и расслаблены... Самые лучшие моменты нашей жизни наступают обычно тогда, когда тело или ум человека работает на пределе своих возможностей в добровольном усилии осуществить что-либо трудное или сделать что-либо стоящее». Именно в этом и состоит причина того, что совершение утренней десятикилометровой (16 км) пробежки обычно приносит бегуну гораздо больше удовлетворения, чем завтрак в постели.

Когда опыт нахождения в потоке вспоминается нашим сознательным разумом, это обычно вызывает желание продолжить решение той задачи, работа над которой вызвала такое состояние. Эта внутренняя мотивация усиливает ваше желание улучшать свои навыки и приводит к росту уверенности человека в своих силах. По мере того как совершенствуются ваши навыки, вы становитесь способными решать все более сложные задачи, увеличивая тем самым вероятность возникновения состояния потока. Это очень позитивный цикл.

«Состояние потока пробудило во мне настоящий интерес относительно того, что случится во время того забега, — говорит Шелби. — Я полностью изменила свое отношение к нему. Когда я болела воспалением легких, мне было жалко себя. А тут все это прошло. Сейчас перед многими соревнованиями я мысленно возвращаюсь к тем своим воспоминаниям, и они мне очень помогают».

Каждый бегун заслуживает того, чтобы испытывать это ощущение потока, которое испытала Шелби. Однако поток — это довольно изменчивое явление, которое не зависит напрямую от желаний человека. Испытывать это состояние регулярно вам поможет понимание того, как представления о потоке достигли своего современного уровня.

История явления потока

Погоня за счастьем не является чем-либо новым. Хотя сейчас нам неизвестны точные мотивации и желания наших далеких предков до того, как произошла сельскохозяйственная революция, мы можем с высокой долей

^{*} *Михай Чиксентмихайи*. Поток: психология оптимального переживания. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017. — 464 с.

уверенности предположить, что люди всегда искали счастья. Для того чтобы перевести счастливые моменты во что-то большее, нежели текущий опыт, нужны знания и навыки. Поэтому на протяжении веков философы думали над тем, что это означает — жить по-настоящему счастливой и наполненной жизнью. Например, Аристотель верил в то, что счастье существует само по себе. Ему приписывают первое научное объяснение счастья. Ницше полагал, что так называемый «высший человек» может познать больше из страданий и что стремление к счастью как таковому «смешно и заслуживает презрения — это делает разрушение (человечества) *желательным*» (Gerhard von Tevenar, 2007).

В сегодняшнем коммерциализированном обществе практически невозможно отделить понятие счастья от понятия денег. На самом первичном уровне деньги не представляют собой никакого интереса: это маленькие листки бумаги или металлические кружочки, которым неписаными общественными законами была присвоена роль мерил стоимости. А вот то, что можно купить на эти деньги (материальные ценности и товары, власть, спокойствие ума), заставляет людей верить в то, что деньги могут принести счастье, даже несмотря на то, что те же люди повторяют как мантру, что это невозможно.

Многие исследования на эту тему в последние десятилетия были осуществлены профессором психологии Гарвардского университета Дэниелом Гилбертом. Его выводы сводятся к тому, что деньги важны для людей только до тех пор, пока они борются за обеспечение своих базовых потребностей (Dann, Gilbert и Willson, 2011). После того как эти базовые нужды людей удовлетворены, ощущение счастья формируется у них в основном за счет пережитых ощущений и прежде всего — качества этих ощущений. Те люди, у которых пережитый опыт улучшает их понимание цели и социальных связей с другими людьми, обычно сообщают о возникновении у них большего ощущения долговременного счастья. Судя по всему, важнейшим элементом в этом является включенность человека в существование.

На противоположном краю планеты восточные религиозные учения, такие как буддизм (в особенности дзен-буддизм), в течение тысячелетий занимались проблемами долговременного счастья и включенности человека в жизнь. Хотя эти учения согласуются с тезисом Аристотеля, что к счастью следует стремиться как к самостоятельной ценности, они расходятся в том, как именно можно его достичь. Дзен-буддисты в основном концентрируют свое внимание на присутствии человека в настоящем моменте, что в западной культуре часто называется *осознанностью*. (Обратите внимание на

то, что осознанность в том виде, как она понимается сегодня, является созданием американского психолога Джона Кабат-Зинна и никак не связана с религиозными учениями.) Посмотрите на наиболее известные постулаты дзен-буддизма (Allan, 2014):

- До достижения просветления колите дрова и таскайте воду. После достижения просветления колите дрова и таскайте воду.
- Если вы идете, то просто идите. Если вы сидите, то просто сидите. Что бы вы ни делали, не отвлекайтесь.
- Если вы голодны, то ешьте свой рис; если вы устали, закройте глаза. Глупцы будут смеяться надо мной, но мудрые люди поймут то, что я имею в виду.

В этом учении самым важным считается умение оставаться в данном моменте и сохранять ровный, лишенный суждений взгляд на окружающий мир. Такие буддистские практики, как медитация, развивают в человеке эти способности, научая его правильно идентифицировать и контролировать свои мысли для того, чтобы обеспечить спокойствие своему разуму. В дзен-буддизме важнейшая роль отводится дисциплине мышления; подлинное счастье постигается через развитие способности позитивно мыслить, а не через посредство созерцания объектов, которые могут приносить радость (Gunaratana, 2002).

В 1950-х годах в Америке Абрахам Маслоу, которого называют отцом гуманистической психологии, попытался объединить эти разрозненные идеи в единую связную психологическую теорию. В отличие от большинства своих современников, Маслоу изучал здоровых людей, и его больше всего интересовало, каким образом они смогли реализовать свой человеческий потенциал. Он обнаружил, что когда люди добиваются удовлетворения своих базовых потребностей — в обеспечении собственной безопасности, обретении любви, поддержании своей самооценки, — тогда они могут сосредоточиться на реализации своего подлинного человеческого потенциала. Маслоу назвал это высшее психоэмоциональное состояние человека *самоактуализацией* (Maslow, 1954).

Самоактуализированные люди обычно правильно воспринимают сами себя и окружающие их жизненные обстоятельства. Они более сосредоточены на социальных, нежели на личных проблемах. Они ценят приватность и независимость своей личной жизни, но открыты к мнениям других людей. Больше всего они ценят жизнь и тот опыт, который она им дает. Маслоу полагает, что в любой отрезок времени такие люди составляют менее 1% населения.

Связанным с самоактуализацией является феномен *пиковых переживаний**. Такие переживания обычно характеризуются ощущением возбуждения и даже эйфории, соединенными с чувством глубокой связи с окружающим миром. У пиковых переживаний много общих черт с состоянием потока, включая утрату человеком ощущения собственного «я»; появление у него чувства того, что ему все дается без излишних усилий; полное погружение в настоящий момент и потерю чувства времени. В отличие от состояния потока, пиковые переживания обычно сопровождаются огромным приливом энергии и «запускаются» обычно внешними событиями. Пережив пиковые моменты, люди, как правило, позитивно рассматривают себя и окружающий мир и стараются испытать такие переживания вновь. Помимо того, что пиковые переживания сами по себе очень сильно врезаются в нашу память, Маслоу считал, что они являются свидетельством достижения человеком самоактуализации (Maslow, 1962).

Если и имелись в гуманистической психологии какие-то слабости, то это был прежде всего недостаток эмпирического подтверждения: теории часто оставались только теориями. Однако идеи, генерированные этой психологией, были достаточно мощными и создали базу для современной области позитивной психологии, которая была «запущена» д-ром Майком. Будучи профессором Чикагского университета в начале 1970-х годов, д-р Майк начал изучать поведение детей во время игр. В то время существовало представление, что, играя, дети имитируют действия взрослых. Это была форма моделирования тех навыков, которые станут им необходимы во взрослой жизни. Д-р Майк установил, что дети играют также для получения удовольствия от самой игры, даже если она не приносит им никакого вознаграждения (Csikszentmihalyi, 2003).

Это открытие д-ра Майка послужило философской базой идеи состояния потока по мере того, как ученый искал общую нить, которая связывала взрослых людей, которые со всей силой отдавались своему увлечению, полностью поглощавшему их. Сначала д-р Майк сосредоточил свое внимание на очень успешных людях, среди которых были талантливые подростки, профессиональные музыканты, лауреаты Нобелевской премии в научных

* Пиковые (вершинные) переживания — введенное А. Маслоу обобщающее понятие для переживаний, связанных с внезапными ощущениями интенсивного счастья, полноты существования, которые нередко сопровождаются также осознанием некоторой «абсолютной истины» или единства всех вещей. Маслоу считал подобные переживания важной частью самоактуализации человека. Также Маслоу связывал с этими переживаниями долговременные эффекты воздействия: одно такое переживание способно полностью изменить жизнь и мировосприятие человека. *Прим. пер.*

дисциплинах, элитные спортсмены. Его последователи сделали предметом своего изучения и простых людей. После многих лет научных наблюдений, экспериментов и бесед с людьми д-р Майк пришел к выводу, что человек переживает состояние потока тогда, когда испытывает в себе способность справиться с трудной задачей (Csikszentmihalyi, 1975, 1988). Он продолжил свою работу в Университете Клермонт Грэдзуйт в Южной Калифорнии, где основал Центр изучения качества жизни.

С 1970-х годов ученые провели сотни исследований, объектами которых становились тысячи людей, для того чтобы лучше понять явление потока. Личные сообщения этих людей об их опыте переживания состояния потока помогли выявить схожести и различия в них. Некоторые весьма амбициозные исследования пытались провести корреляцию между состоянием потока и высшей нервной деятельностью человека, используя при этом функциональную компьютерную томографию для выявления тех участков мозга, которые проявляли большую или меньшую активность при различной деятельности наблюдаемых, способную вызвать у них состояние потока. И действительно, потеря чувства времени, ощущения себя и осознания присутствия других людей, то есть все те моменты, которые описывали переживающие состояние потока, судя по всему, были связаны с некоторыми изменениями в работе их мозга. Конкретно речь шла о снижении активности медиальной префронтальной коры и амигдалы (миндалевидного тела). Многие участники экспериментов указывали на то, что в состоянии потока начинали испытывать возрастание позитивных эмоций и снижение негативных переживаний. Это также может быть связано со снижением нейронной активности в миндалевидном теле. Эти результаты были получены в ходе экспериментов с занятием участников видеоиграми и постановкой перед ними трудных математических задач, что само по себе способствовало возникновению потокового состояния (Dietrich, 2004, 2011).

Если вы являетесь бегуном, то вам выгодно снижение активности префронтальной коры, поскольку это позволяет вам полностью сосредоточиться на беге и даже «раствориться» в нем. В состоянии потока вы испытываете больше ярких позитивных и меньше негативных эмоций (например, расстройств, разочарований и т. п.) и можете позабыть о стресс-факторах, которые присутствуют в вашей повседневной жизни. Будучи погруженным в свое состояние, вы можете почти не замечать окружающих вас людей. Научные исследования также показывают, что состояние потока позволяет людям подсознательно решать сложные проблемы. Если когда-либо вы испытывали что-либо, подобное «писательскому ступору», или какое-то

другое затруднение в мыслительной деятельности, то вы могли испытать также и огромную радость от прорыва через этот барьер после хорошей пробежки. Это результат потока, который позволяет вашей проблеме вызревать в вашем подсознании, когда оно подсказывает новое решение в то время, пока вы полностью сосредоточены на другой мыслительной или физической деятельности.

Как это происходит и с другими крупными научными открытиями, наше понимание явления потока пока несовершенно и требует своей дальнейшей эволюции. Например, эксперименты с функциональным МРТ мозга, разумеется, очень интересны. Однако их сфера весьма ограничена теми задачами, которые не требуют от нашего организма физических трудностей. А было бы очень интересно узнать, что происходит в нашем мозге при достижении состояния потока во время бега (то есть какие его участки в эти моменты наиболее активны или, наоборот, неактивны). И отличается ли эта картина от той, которая была получена во время экспериментов с шахматистами или игроками в видеоигры. Скорее всего, такого рода исследования вряд ли могут быть реализованы в ближайшее время, потому что аппараты МРТ предполагают, что вы неподвижно лежите внутри их сканеров. Использовать их во время бега пока невозможно.

На сегодняшний день работа мозга в момент достижения бегом состояния потока остается для нас тайной. Однако с развитием техники люди, возможно, будут в состоянии придумать мобильное устройство для измерения волновой активности мозга, которое можно будет разместить на лобной повязке или бейсболке. Точно так же, как мониторы ЧСС (частоты сердечных сокращений) и устройства GPS изменили инфраструктуру бега, так не в столь отдаленном будущем могут появиться технические новинки, которые позволят нам отслеживать и понимать реакцию мозга на бег и связанное с ним состояние потока.

Помимо экспериментов о влиянии потока непосредственно на мозг человека, исследователи также занимаются изучением и других видов потоковых состояний, например в классе, в танцах и в командах (групповое потоковое состояние). Оказывается, любой командный вид спорта, предполагающий ритмические действия участников, может создать групповое потоковое состояние (Jackson и Csikszentmihalyi, 1999). Если вам когда-нибудь приходилось видеть баскетбольный или футбольный матч, в котором команда действовала синхронно, зная, куда направить мяч безо всякого вербального общения, то, вероятно, вы были свидетелем потокового состояния в группе.

Партнеры Шелби по команде почти наверняка согласятся с реальностью существования группового потокового состояния. Когда Шелби и Эмма вышли в забеге на передовые позиции, их успех передался и другим членам команды, в том числе за счет поддержки со стороны тренеров и публики. Шесть бегуний из команды Шелби продолжали стремительное продвижение вперед, явно подгоняемые позитивными стимулами. В тот день, когда погодные условия в общем снизили результат забега почти на минуту, три из шести девушек из команды старшей школы графства Суэйн установили личные рекорды, а общее время команды оказалось лучшим за весь сезон.

ЭЙФОРΙΑ БЕГУНА И СОСТОЯНИЕ ПОТОКА

Когда это приходит к вам, то вам хорошо. Это ощущение появляется после длительного бега, или напряженной темповой тренировки, или даже между нагрузочными интервалами в интервальной тренировке. Ваш мозг наполняется ощущением эйфории. Боль от тренировки начинает как бы таять. Мысли вдруг становятся более ясными и глубокими. Вам кажется, что на освободившихся от боли ногах вы можете бежать бесконечно и что вы просто созданы для бега. Даже когда в конце концов вы заставляете себя остановиться, эти приятные ощущения остаются с вами иногда в течение нескольких часов. Разве есть в мире что-либо лучше, чем эйфория бегуна?

Последние научные исследования показывают, что этот термин весьма соответствует существу рассматриваемого явления. Два главных нейрохимических вещества, которые, собственно, и вызывают у спортсменов состояние эйфории, — это *эндорфины* (морфиноподобные опиоиды, вырабатывающиеся в различных частях центральной нервной системы) и *эндоканнабиноиды* (продуцируемый нашим организмом вариант тетрагидроканнабинола, который содержится в марихуане и вызывает чувство легкого наркотического опьянения). В отличие от синтетических аналогов, эти естественные нейрохимические вещества оказывают на мозг позитивный эффект и не приводят к зависимости от них (Fetters, 2014).

Наш организм так разумно устроен, что специальные его органы, включая *префронтальную кору головного мозга*, продуцируют эндорфины и выбрасывают их в кровь в качестве болеутоляющих средств для того, чтобы противостоять, в частности, той боли, с которой обычно связан бег на длинные и марафонские дистанции. Эндорфины захватываются особыми нейронными рецепторами, что приводит к снижению у человека ощущения боли. Как и все опиоиды, эндорфины поднимают у людей настроение и снижают стрессовую нагрузку на наш организм.

Относительно того, почему во время бега у нас вырабатываются эндоканнабиноиды, существует множество теорий. Наиболее популярные из них утверждают, что механизм их производства в организме человека является побочным продуктом тех давних времен, когда наши предки занимались охотой и собирательством. Им нужен был мощный толчок к тому, чтобы иметь смелость сжигать столь необходимые калории и не бояться риска в борьбе за пропитание (Gleiser, 2016). У других животных, которые также покрывают значительные расстояния в поисках пищи, тоже происходят внутренние химические процессы, сходные с теми, что наблюдаются у людей-стайеров. Подобные же реакции возможны и при высокоинтенсивных аэробных нагрузках. А вот ходьба, например, не увеличивает выработку у человека эндоканнабиноидов.

Не все состояния эйфории у бегунов одинаковы. Организм спортсмена продуцирует нейрохимические вещества в соответствии с потребностями каждого конкретного дня тренировок, а также с учетом множества других физиологических факторов. После некоторых дистанций вы будете ощущать себя на вершине счастья. После других забегов вы будете рады хотя бы тому, что вам удалось добраться до финиша.

Обратите внимание на то, что эйфория бегуна — это не состояние потока. Хотя, без сомнения, они имеют немало общего с точки зрения нейрохимии нашего мозга, состояние потока больше зависит от психосоциальных факторов и прямо связано с концентрацией человеком своего внимания на одной конкретной задаче в течение продолжительного времени. Эйфория бегуна — это нейрохимическая реакция организма, эффект которой гораздо менее продолжителен и для возникновения которой не требуется такая глубокая вовлеченность человека в дело.

Однако эйфория бегуна — это важное явление. Состояние потока представляет собой достаточно эфемерный феномен, для достижения которого нужны месяцы, если не годы тренировок. Эйфория бегуна подразумевает, что вы можете выйти за дверь, приложить определенные усилия и, возможно, получить эти вознаграждающие ощущения. В то же время, если вы получаете опыт такой эйфории в течение достаточно долгого времени, вы можете в конечном счете добиться состояния потока тогда, когда для вас это будет жизненно важным.

Эти бегуны были настроены на то, чтобы испытать ощущение потока, поскольку приняли сознательное решение поставить интересы команды выше своих в желании достичь результата в качестве группы. Вопрос о выборе очень важен, и он проходит красной нитью сквозь другие исследования явления потока и свойств личности. Например, если человек является

аутотелической (внутренне мотивированной) личностью*, то у него будет больше шансов часто испытывать состояние потока и достигать его легче, чем у человека, который внутренне мотивированным не является. В последующих главах мы обсудим вопрос об аутотелических свойствах личности и потоке вне темы бега более подробно.

Изучение явления потока продолжается. Как и в любой другой научной области, чем больше мы знаем, тем больше понимаем, как мало еще знаем. В качестве бегуна вы можете воспользоваться имеющейся к настоящему времени информацией для поиска путей получения как можно большего опыта нахождения в потоке. При этом вам следует исходить из того, что следующий этап исследований может сделать пиковые переживания более доступными, чем это было до того.

Состояние потока и усилия

Все мы любим разное. Некоторые люди увлекаются различными видами физической активности — например, бегом, горными походами или работой в саду. Других больше привлекают тихие «сидячие» занятия, например рисование, живопись или прослушивание музыки. Третьим интересны более интеллектуальные виды деятельности, такие как чтение или писательство. Большинство людей склоняются к тому, что они получают удовлетворение от комбинации всех этих увлечений. Д-р Майк обнаружил, что когда люди погружаются в любимое дело (будь то отдых или работа) со страстью, то они с большей вероятностью ставят перед собой цели, активно включаются в конкретный вид деятельности и оказываются поглощены им. При этом они получают большее удовлетворение от самих себя и от жизни, чем люди, пассивно проводящие свои дни.

Этот вывод высвечивает ту идею, которая многим из нас может показаться несколько парадоксальной. Хотя большинство людей *думают*, что они испытывают больше счастья, находясь на отдыхе или расслабляясь иным образом, они в то же время чаще *сообщают* о том, что чувствуют себя более счастливыми, будучи погруженными в какую-то деятельность или полностью вовлеченными в решение какой-то непростой задачи. Все успешные люди, с которыми беседовал д-р Майк, рассказывали ему о возникновении

* Аутотелическая личность — человек, способный превратить реальные или потенциальные угрозы в приносящие радость задачи. Это человек, который никогда не скучает, редко тревожится, обращает внимание на то, что происходит вокруг него, а взявшись за какое-либо дело, легко увлекается им, входя при этом в состояние потока. *Прим. пер.*

у них состояния потока в моменты наивысшей концентрации на своей работе или конкретном навыке. И что важно, они говорили о том, что этот опыт пребывания в потоке заставлял их возвращаться к своему делу вновь и вновь. Многие из них свидетельствовали, что добились главных достижений в своей жизни во время полного погружения в свое дело и полной сосредоточенности на нем. В такие моменты они забывали обо всем, что их окружает, в том числе о течении времени. Ученый рассказывал о том, что буквально растворился в своих формулах, а скалолаз вспоминал, как во время выбора уступа для постановки ноги он практически забыл о времени. Музыканты описывали чувство полного слияния с исполняемыми ими произведениями, когда их пальцы сами летали по клавишам фортепиано. В более поздних исследованиях были получены свидетельства пловцов и бегунов, которые говорили, что ощущали в своем теле невиданную силу в ответ на те вызовы, которые им бросали дистанции. Это примеры сущности состояния потока — того пикового момента, когда тело и мозг человека полностью вовлечены в решение конкретной задачи и когда все остальное кажется ему неважным.

Почему мысль об удовлетворенности от самой вовлеченности в выполнение какой-то задачи звучит так необычно? Дело в том, что наша культура приучила нас рассматривать наше занятие (работу, карьеру, профессию) как что-то такое, чем мы принуждены заниматься. Вспомните, как много раз вы произносили: «Я должен идти на работу». Сравните это с тем количеством раз, когда вы говорили: «Мне нужно пойти на работу». И вы сразу же поймете всю парадоксальность того, что самыми счастливыми мы ощущаем себя тогда, когда начинаем новый проект или боремся с дедлайном.

Большинство сознательных взрослых должны искать работу для того, чтобы содержать себя и семью. Но вот как они это делают, зависит от них самих. И именно в выборе такой работы, которая соответствовала бы их способностям и давала бы им смысл существования, могут они найти состояние потока и чувства наполненности жизни. Даже если вы занимаетесь в своей организации черновой работой, вы можете найти в ней интерес, вкладывая в нее свои уникальные способности или таланты и переформируя ту роль, которая отведена вам по определению в компании.

Все это не означает, что работа не может быть изматывающей. После трудного дня в офисе идея расслабленного сидения перед телевизором часами может быть очень даже соблазнительной. К сожалению, многочасовой просмотр телевизионных программ приносит человеку мало удовлетворения (Csikszentmihalyi, 1990). Даже если вам повезет и вы найдете что-нибудь, что стоит смотреть, наверняка скоро это вам наскучит, и вы захотите

заняться чем-то более интересным. Исключение здесь могут составлять разве что игровые шоу, триллеры или спортивные состязания, в которых вы можете себя почувствовать «диванным» участником. Суть этого исключения состоит как раз в том, что вам предоставляется какая-то возможность сыграть более или менее активную роль в этом процессе.

Нахождение себе в минуты отдыха такого занятия, которое испытывало бы ваши силы и наполняло ваши действия смыслом, — это проблема вашего выбора. Вы можете использовать такие минуты для того, чтобы просто ничего не делать, или вы можете принять решение использовать их с бóльшим умом, совершая какие-то действия по достижению поставленной перед собой цели и по обеспечению своего саморазвития. Видимо, если вы выбрали для чтения эту книгу, то высока вероятность того, что бег — это ваше увлечение. На ваше счастье, мало какие еще виды спорта предоставляют человеку бóльшие возможности для саморазвития и достижения состояния потока, чем бег.

В те дни, когда вы не чувствуете себя в лучшей форме или вас не устраивают ваши результаты, надежда на попадание в поток может служить для вас серьезной мотивацией, равно как и вера в то, что дела непременно улучшатся, если вы просто перетерпите нынешнюю ситуацию. И эта вера вполне может превратиться в реальность. Освободившись от своих тревог и изменив свой подход к состязанию на более решительный, Шелби нашла способ, как попасть в состояние потока. Ее желание и готовность верить в то, что она должна выложиться в соревнованиях по максимуму, позволили ей поставить перед собой новые цели, начав бег сначала осторожно, а по мере обретения дыхания ускоряться с каждой милей. Для Шелби это изменение подхода было как раз тем, что было нужно ее телу и мозгу. Успех, которого она постепенно добилась на первой миле и затем закрепила на второй, придал ей уверенность в том, что она преодолет трудности. И ее тело ответило ей позитивом.

Что важно в истории Шелби? Стоя на подиуме с текущими по щекам слезами, она осознала, что справилась с трудным вызовом, преодолев внутренние и внешние препятствия. Из этих соревнований она вышла другим человеком. Совсем не удивительно, что 7 месяцев спустя Шелби стояла на подиуме рядом с Эммой в качестве участниц команды в эстафетном беге 4×800 м. Только в этот раз они нагнули головы для того, чтобы им надели золотые медали. Удовлетворение и чувство роста над собой, которые в такие моменты испытывают бегуны, заставляют их вновь и вновь выходить на стартовую линию забегов.

КРИС СОЛИНСКИ

В прошлом обладатель американского национального рекорда и первый неафриканец, который пробежал 10 000 м быстрее 27:00



AP Photo/Steve Yeater

Момент состояния потока: забег на 10 000 м на открытом легкоатлетическом первенстве в Стэнфорде, 2010

В любом описании волшебства, которое случилось в ходе одного из величайших легкоатлетических забегов, когда-либо проходивших в Америке, люди обязательно прославляют Криса Солински как атлета, который неожиданно разрушил сложившиеся стереотипы и побил ранее недостижимые рекорды. Высокий и мускулистый дебютант первенства выдерживает сумасшедший темп, делает драматический финишный рывок и в эпическом противостоянии времени становится первым неафриканцем, который разменял 27-минутный результат в беге на 10 000 м. Крис пересек финишную линию, когда хронометр показал 26:59:60. Однако в таких описаниях обычно опускаются важнейшие психологические нюансы того, что испытал Солински во время своего рекордного забега.

До начала открытого легкоатлетического первенства Стэнфорда 2010 года все взгляды были обращены на американца (вскоре он станет серебряным призером Олимпиады 2012 года) Галена Раппа. Стайер-вундеркинд, Рапп тренировался

под руководством всемирно известного бегуна и тренера Альберто Салазара. Собственно, забег на 10 000 м был организован в Стэнфорде в качестве показательного: в ходе него Рапп должен был побить американский национальный рекорд 27:13. Спонсор спортсмена уже изготовил приветственные плакаты и флажки, которыми должны были приветствовать достижение Раппа.

А что же Солински? Бегун на 5000 м хорошего национального уровня, до этого он был известен главным образом своим ростом и развитой мускулатурой, а также решительной и несколько прямолинейной тактикой бега. Если принять во внимание, что в то время Солински не имел опыта официальных забегов на дистанции 10 000 м (первенство в Стэнфорде было для него дебютом на ней), то фактически никто его в расчет серьезно не принимал. Но Солински был в хорошей физической форме, уверен в себе и пытлив.

«Тогда все вокруг говорили о том, что Рапп идет на побитие американского национального рекорда, — говорит Солински. — Поскольку это был мой первый старт на 10 000 м, я, конечно же, испытывал некоторую неуверенность в том, полностью ли я к нему готов. Однако мне помогла мысль о том, что я неоднократно побеждал Раппа в беге на 5000 м. Поэтому я сказал себе, что если он может попробовать так быстро побежать на десятке, то я тоже могу попробовать. У меня как раз очень удачно прошел тренировочный цикл, и я находился в своей лучшей форме».

На первых же кругах Солински вошел в лидирующую группу, но держался позади первых бегунов. По его словам, он чувствовал, что «вот-вот уснет». Спортсмен ощущал себя расслабленным и бежал, «словно на автопилоте». Тысячи набеганных за тренировки километров как будто бы сами влекли его вперед на очень высокой скорости. У публики на трибунах и у телезрителей, смотревших трансляцию соревнований, создавалось впечатление, что Солински бежит без всяких усилий. Однако на половине дистанции он начал испытывать боль в боку (так называемое колотье в подреберье). Она заставила его на мгновение чуть сбавить темп. Но как только боль прошла, Крис почувствовал себя погруженным в бег больше, чем до этого. Он достиг состояния потока.

«Я почувствовал, что могу реагировать на каждое ускорение соперников, ликвидировать любой их отрыв, потому я весь был сконцентрирован на том, чтобы победить Раппа, — говорит Солински. — Бег все ускорялся под крики болельщиков Раппа, которые раньше я бы услышал и даже, может быть, смутился бы. Но в состоянии потока я о них даже не думал».

За милю до финиша Солински знал, что он победит. Хотя группа лидеров сохранилась прежней, включая Раппа, Крис чувствовал себя неутомимым, как будто в его ногах осталось еще много сил. Буквально летя над дорожкой в своих

специальных антикомпрессионных носках и кроссовках, Солински совершил решительное усилие за два круга до финиша. Плакаты и флажки, приветствующие установление Раппом нового американского рекорда, могут подождать. Этот вечер принадлежал Крису Солински.

Когда он услышал звон колокола, отмечающий начало последнего круга, на табло горели цифры 26:02. Сомнений в том, что Крис побьет действующий рекорд 27:13, не было. Но теперь он проникал в святая святых. Сможет ли он отработать последний круг с такой скоростью, чтобы не только побить старый рекорд, но и стать первым неафриканцем, победившим психологически важную отметку 27 минут? Преодолеть ее было гораздо труднее, чем взять барьер 4 минут в беге на 1 милю.

За полкруга до финиша часы показали 26:32. Солински хватило нескольких секунд, чтобы быстро сделать в уме необходимые вычисления и понять, что он стоит на подступах к входу в историю. В течение последующих 27 секунд он немилосердно гнал свое тело вперед. Стадион неистовствовал в ожидании чуда. Миновав финишную линию, Крис с некоторым недоверием поздравил сам себя. В течение ряда лет ему не удавалось пробиться в национальную сборную, и он даже начал сомневаться, удастся ли ему когда-либо достичь необходимого для этого уровня. И вот в первой попытке на новой дистанции он стал на ней лучшим среди американцев. На табло застыл результат — 26:59:60. Крис пробежал последние полмили (800 м) за 1:56, что само по себе явилось выдающимся временем, не говоря уже о том, что этим последним двум кругам предшествовали еще 23. Солински добился своего, полностью сосредоточившись на своей цели и отбросив от себя все отвлекающие моменты.

«Еще одним доказательством того, что во время бега я находился в состоянии потока, можно считать то обстоятельство, что, сняв после забега шиповки и переобуваясь в тренировочные кроссовки, я обнаружил на ноге мозоль размером с теннисный мяч, — сказал Солински. — До этого момента я даже не подозревал, что она там есть».

Однако вскоре многие стали забывать имя Солински. Травма подколенного сухожилия и последующая операция на многие месяцы вывели его из строя. Он так полностью и не восстановился и закончил свою карьеру бегуна в 2016 году. Однако остался в спорте, став главным тренером по бегу на стайерские дистанции в колледже Уильяма и Мэри в городе Вильямсбурге, штат Вирджиния. А тот забег на 10 000 м в Стэнфорде останется одним из самых ярких примеров попадания человека в высшее состояние потока. Этот опыт потока помог хорошему спортсмену реализовать свою исключительность и по-новому понять пределы возможного для американских стайеров.

Ключевые моменты

- Термином *поток* определяется то оптимальное состояние человека, когда его мозг и тело работают в тесной гармонии, будучи нацеленными на решение конкретной задачи.
- Психолог Михай Чиксентмихайи первым начал изучение этого явления и запустил термин *поток* в научный оборот в середине 1970-х годов.
- Состояние потока наступает с более высокой вероятностью тогда, когда человек полностью включен или вовлечен в непростые для него действия или работу, чем тогда, когда человек отдыхает.
- Опыт потока — это аутоотелический опыт, то есть те переживания, которые самоценны для человека.
- В состоянии потока меняется характер работы мозга. Научные исследования показывают, что при этом снижается активность нейронов в префронтальной коре и миндалевидном теле. Это приводит к утрате ощущения течения времени, «отключению» от окружающей действительности, потере осознания собственного «я», а также к уменьшению негативных переживаний и росту позитивных эмоций.
- Хотя во многом и имеющие немало общего, эйфория бегуна и состояние потока имеют существенные различия. Эйфория бегуна возникает в результате нейрохимических изменений в мозге человека, тогда как состояние потока — это следствие изменений в работе самого мозга и повышенной концентрации человека на решаемой задаче.
- Аутоотелические личности с большей вероятностью достигают состояния потока, и с ними это происходит чаще, чем с обычными людьми.
- Для человека важно, когда он прилагает к чему-то усилия. Большинство людей получают большее удовлетворение от жизни тогда, когда они проводят время, будучи увлеченными каким-то делом, которое уводит их от сидячего образа жизни и пассивности. Слишком долгое пребывание человека в пассивном состоянии обычно приводит к раздражению и нездоровой возбудимости.

Глава 2

Девять составляющих потока

Переживание состояния потока — это одна вещь, понимание этого явления — другая. Многие спортсмены в своей жизни испытывали моменты, когда организм работает как часы, но относили это просто к удачному стечению обстоятельств. И они отвергали эти моменты как просто счастливую случайность, продолжая верить в то, что если человек не выжимает из себя все силы, то, значит, он недостаточно старается.

Из всех парадоксов, связанных с состоянием потока, самым главным является тот, что, работая на пределе своих возможностей, и мозг, и тело человека доставляют ему большую радость. Ведь теоретически пиковые результаты спортсмена означают и пиковое напряжение. Такое очевидное противоречие является результатом серии сложных процессов, которые разворачиваются у нас и на сознательном, и на подсознательном уровне. Хотя понимание тех редких ситуаций, когда ваша физиология и психология работают синхронно, и не гарантирует возникновения опыта потока, но оно предоставляет вам больше шансов испытывать его тогда, когда такое состояние больше всего нужно.

Шелби, конечно, могла рассчитывать на то, что кое-что знает о потоке. У легкоатлетической команды бегуний по пересеченной местности из графства Суэйн есть обычай собираться на общий ужин за неделю до соревнований. На одной такой встрече, предварявшей первенство графства, перед Шелби и ее товарищами по команде выступал Фил Латтер (соавтор этой книги и в то время их главный тренер). Он живо описал девушкам явление потока и рассказал о девяти его составляющих. Энергичное выступление Латтера вселило в Шелби некоторый оптимизм, хотя, по ее словам, в ходе последовавшего забега ее ждало разочарование.

«Я понимала, что после перенесенной мной пневмонии и связанных с ней проблем существенно помочь мне на важном чемпионате штата могло именно попадание в состояние потока», — говорит Шелби.

Ее надежда состояла в том, чтобы полностью погрузиться в процесс бега и достичь мощного потокового состояния. Со времени возникновения концепции потока в 1970-х годах ученые определили девять его отдельных составляющих, которые складываются в абсолютный опыт потока. Эти составляющие до сих пор остаются окончательными характеристиками потока.

Последние исследования показывают, что явление потока разворачивается последовательно. Весь процесс начинается с трех главных элементов, которые называются *априорными* (обязательными): точно определенных целей; соответствия между сложностью задачи и навыками, имеющимися у выполняющего ее человека; а также четкой обратной связи. Без этих трех компонентов не могут реализоваться оставшиеся шесть характеристик потока (с № 4 по № 9, которые называются *результатами процесса*).

Априорные компоненты:

1. Точно определенные цели.
2. Соответствие между сложностью задачи и навыками, имеющимися у выполняющего ее человека.
3. Четкая обратная связь.

Результаты процесса:

4. Сконцентрированное внимание.
5. Сплавление самого действия и его осознания человеком.
6. Ощущение полного личного контроля над ситуацией или осуществляемой деятельностью.
7. Потеря чувства себя (в момент действия исчезает осознание собственного «я»).
8. Искаженное восприятие времени.
9. Абсолютная внутренняя мотивация (аутотелизм).

Взаимосвязь между этими составляющими потока становится еще более наглядной, если ее изобразить в виде линейной диаграммы (рис. 2.1).

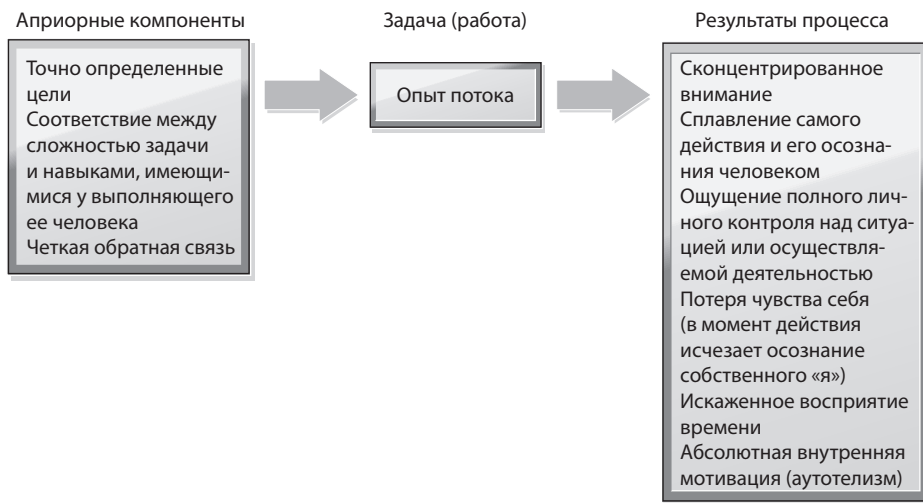


Рис. 2.1. Модель потока

Как это часто бывает с понятиями в психологии, неосведомленность человека о потоке не мешает ему попасть в это состояние. И наоборот, наличие у человека знаний о явлении потока не гарантирует возникновения у него соответствующего опыта. Однако, несмотря на вышеизложенные сентенции, следует подчеркнуть, что чем больше вы знаете о явлении потока (как об условиях его возникновения, так и о том, что он дает человеку), тем с большей вероятностью вы выйдете на беговую трассу в таком состоянии ума и тела, которое позволит вам достичь его.

Априорные компоненты потока

Как уже было отмечено выше, девять составляющих потока не присутствуют в нем в случайном или бессистемном порядке. Практически всегда в потоке должны иметься его априорные, или обязательные, элементы для того, чтобы в процессе этого феномена появились результаты.

Точно так же, как годы тренировок, хороший сон и правильное насыщение организма жидкостью, создают хорошие условия для забега на длинную дистанцию, так же и четкие цели, соответствующая возможностям человека задача и обратная связь создают основу для испытания состояния потока.

Начинать подготовку к достижению опыта потока необходимо раньше, чем сложатся его априорные компоненты. Вы не можете прочитать эту главу и представить себе, что ваш ум волшебным образом восполнит недостаток у вас физической подготовки или что вы можете легко разрешить личные проблемы, которые эмоционально вымотали вас. В таком спорте, как бег, мастерство приходит с годами. Только осознавая это и понимая, что может вам дать это мастерство, вы можете добиваться опыта потока.

Точно определенные цели

Понимание того, чего вы хотите добиться, — это первое важнейшее условие достижения состояния потока. Вспомните о своих забегах. Иногда вы начинаете бежать, не преследуя никакой иной цели, кроме собственного удовольствия. Вы находите ценность и радость в самих этих забегах. Вы прислушиваетесь к ритму своего дыхания, биению своего сердца, звуку шагов. И все это может принести вам чувство невероятного вознаграждения и спокойствия. В других случаях вы ставите перед собой конкретные цели и задачи и заставляете ваше тело и ваш мозг достигать их. На таких тренировках и соревнованиях вы испытываете пределы своих сил.

Во втором сценарии есть больше вероятности того, что вы попадете в поток, хотя первый вариант может быть по-своему радостным. Важное различие между расслабленным свободным бегом и бегом, способным вызвать состояние потока, заключается в типе преследуемых целей. Свободный бег олицетворяет менее конкретную и более абстрактную цель, состоящую в том, чтобы бежать ради самого процесса бега. Бег, могущий породить состояние потока, начинается с более конкретной цели, например прохождения определенной дистанции за определенное время. Количественная природа конкретной цели обычно позволяет вам легче измерить свои результаты. Когда вы знаете, что находитесь на пути к достижению своей цели, то вокруг вас создаются предпосылки для возникновения состояния потока, которое вы можете испытать.

Вспомните опыт потока, пережитый Шелби. За месяцы до тех соревнований она мечтала попасть в первую десятку лучших школьных бегуний штата и приблизиться, насколько возможно, к результату 20 минут на дистанции 5000 м. Эти долговременные цели в течение года мотивировали ее на упорные тренировки, несмотря на проблемы со здоровьем. Испугавший Шелби эпизод с нарушением дыхания утром в день состязаний заставил ее усомниться в реалистичности поставленных перед собой целей.

«Я действительно не верила, что смогу войти в тот день в десятку лучших, — вспоминает Шелби. — Когда я начала бег, то у меня возникла уверенность, что со мной все в порядке, но я не знала, чего можно было ожидать от своего тела. Я усиленно тренировалась даже по окончании летнего сезона и понимала, что физически подготовлена неплохо. Однако я не была уверена в том, что меня не подведут мои легкие».

Несмотря на эти тревоги, Шелби пересекла финишную линию, чувствуя себя прекрасно. К началу соревнований Шелби подошла с весьма скромными целями, но, поняв, что ее организм справляется с нагрузкой, она повысила планку своих ожиданий до тех пор, пока та не совпала с мечтами, которые она вынашивала в течение всего сезона. Эти повышенные цели создали для Шелби ту напряженную ситуацию, которая подтолкнула ее к достижению состояния потока. Они же привели Шелби к ее отличному выступлению на первенстве штата.

В истории Шелби мы можем увидеть примеры долгосрочных, среднесрочных и краткосрочных целей. Долгосрочные цели определяют необходимое направление движения на дальнем пути. Такие направления могут включать в себя большой тренировочный план на целый сезон, в котором оптимально сочетаются нагрузочные и разгрузочные дни; рацион питания;

дополнительные упражнения и даже периоды отдыха. Все это должно помочь вам прийти на стартовую линию важных соревнований в хорошей физической форме и свежим. Без долгосрочного видения тренировочного процесса спортсмена возрастает опасность получения им травм или возникновения преждевременной усталости. Определение долгосрочных целей позволяет спортсмену получить реалистический взгляд на перспективы прогрессирования на месяцы и даже годы вперед. Если в среднем вы показываете на дистанции 5000 м результат 20 минут, то ожидать, что в конце сезона вы сможете его улучшить до 16 минут, нереально. Однако через пять лет регулярных и напряженных тренировок этот результат вполне достижим. Долгосрочные цели обеспечивают спортсменов стимулом к тому, чтобы напряженно тренироваться на протяжении продолжительного периода времени.

Краткосрочных целей добиваться в своих повседневных тренировках легче. Исследования мотивации (Dweck, 1986; Emmons, 1992) показывают, что люди более склонны добиваться долгосрочных абстрактных целей, если каждый день сталкиваются с целями маленькими и последовательными. Если ваша цель состоит в том, чтобы стать участником Бостонского марафона, то проведение успешной тренировки увеличит вашу мотивацию к напряженной подготовке к выходу на стартовую линию этого состязания в Хопкинтоне. Если в своей голове вы держите конкретные большие цели, то вам легче будет пережить неудачный забег или неудачную тренировочную неделю, и они не окажут заметного негативного влияния на ваше продвижение к главным целям.

Когда вы хорошо осознаёте свои ближайшие цели, то они становятся более доступными для вас и активизируют вашу мотивацию. Такие цели могут быть сиюминутными (например, контролировать свое дыхание во время крутого подъема) или поддерживающими в режиме реального времени среднесрочные и долгосрочные цели (например, добиться результата 3 часа 10 минут на марафонской дистанции для того, чтобы пробиться в участники Бостонского марафона). Как будет подробно рассказано в этой главе, опыт потока сужает сферу вашего внимания почти исключительно до решаемой задачи. Думая только о конкретной цели, вы имеете больше шансов достичь ее. В то же время следует помнить о том, что умение приспособливать ваши цели к текущему моменту — например, к тому, что уровень ваших способностей или сложность задачи могут быть ниже или выше, чем ожидалось, — позволяет вам более полно использовать ваш потенциал в конкретной ситуации.

Независимо от того, каков тип определяемой вами цели, она всегда должна быть связанной с вашей деятельностью. Абстрактная цель достижения состояния потока может закончиться вашим разочарованием. Более того, при такой постановке задачи такая цель может даже помешать вам войти в состояние потока (Csikszentmihalyi, 1990). Шелби надеялась на то, что она достигнет состояния потока на соревнованиях, но имела на этот забег и конкретные цели. Опыт потока стал для нее побочным продуктом «идеального шторма» (то есть неблагоприятного стечения обстоятельств), а не самой бури.

Соответствие между сложностью задачи и навыками, имеющимися у выполняющего ее человека

Наличие у человека ощущения того, что серьезность стоящей перед ним задачи соответствует его возможностям, безусловно, является важнейшей априорной составляющей потока. К счастью, нахождение такого соответствия становится тем легче, чем больше вы приобретаете опыта в постановке перед собой целей. Д-р Майк выделил этот элемент равновесия между сложностью задачи и возможностями человека еще на самых ранних этапах своих исследований и создал визуальную модель (рис. 2.2), которая отображает различные результаты процесса в привязке к осознанию человеком своих способностей и сложности решаемой задачи.

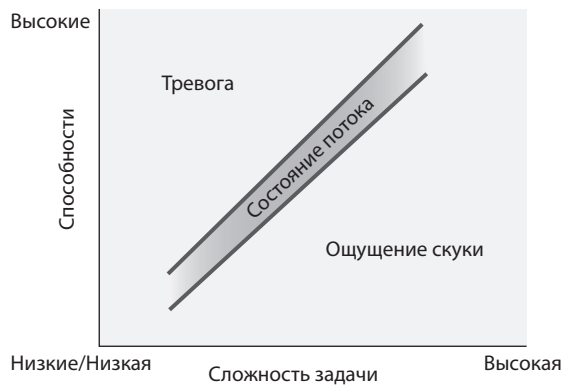


Рис. 2.2. Результаты процесса в зависимости от соотношения способности/сложность задачи

Для того чтобы испытать состояние потока, человек должен выполнять посильную для него задачу, выполнение которой, однако, требует от него

приложения определенных усилий. Это показано в квадрате на рис. 2.2. Достижение равновесия в этой паре сильно зависит от имеющихся у человека навыков. То, что является непростой задачей для олимпийца, у спортсмена-любителя может вызвать просто ужас. А цели даже бегуна-любителя могут быть недостижимы для новичка.

Даже на уровне отдельного индивидуума состояние его организма — тела и мозга — непостоянно. Посильная сегодня задача может оказаться слишком трудной или слишком легкой на следующей неделе. Здесь свою роль играют ваше настроение, здоровье и физическое состояние. Колебания вашей собственной оценки своих возможностей вполне нормальны, и даже по ходу прохождения беговой дистанции вы можете ощущать себя особенно хорошо (или особенно плохо). Правильное осознание своих текущих возможностей в сравнении со стоящей задачей — это бесконечный танец между двумя переменными.

«Конечно, еще в начале тех соревнований я думала о том, чтобы попасть в десятку сильнейших, — говорит Шелби. — Но я не была уверена в том, что это может произойти. Когда начался забег, и я продолжала чувствовать себя хорошо, я стала несколько видоизменять те цели, которые сидели у меня в голове. Я говорила себе: “Теперь попробуй обогнать Эшлин (соперницу из соседней школы)”, “Пробивайся в десятку”, “Догони Эмму”. Поставив эти цели, мне оставалось просто бежать. Сначала с умеренной скоростью, которую я наращивала, обходя на дистанции своих соперниц».

Так называемая *теория зависимости между эффективностью деятельности и тревогой* по линии перевернутой буквы U (Yerkes и Dodson, 1908) постулирует, что люди обычно повышают результаты своей деятельности под давлением, толкающим их к успеху. Но только до определенной точки. За ее пределами сложность задачи становится слишком большой, в человека вселяется тревога, и эффективность его деятельности снижается. И наоборот, если принуждение человека к успеху оказывается слишком слабым, он может начать испытывать скуку или даже апатию (рис. 2.3). *Теория стимульной природы человеческой мотивации* утверждает, что стимул (вызов) является необходимой и естественной потребностью человека и что без стимулов, исходящих из нашего окружения, мы становимся вялыми, раздражительными и даже дезориентированными. Поэтому каждый спортсмен должен осознавать уровень сложности задачи, стоящей перед ним в очередном забеге, в сравнении с его актуальными возможностями. Если он зависит планку этой сложности, то может быть

подавлен тревогой; если сложность задачи окажется слишком низкой, у человека возникнет ощущение скуки и пропадет желание продолжать свои занятия.



Рис. 2.3. Теория зависимости между эффективностью деятельности и тревогой по линии перевернутой буквы U

Не во всех забегах вам следует достигать предела своих возможностей. Есть вполне обоснованные причины для того, чтобы ставить себе цель, которая ниже ваших реальных возможностей или выше их. Напряженная интервальная тренировка на неделе, в течение которой вы покрываете большое расстояние, явится для вас мощным стимулом, но сама ее сложность и ваша усталость могут не дать вам испытать состояние потока. И наоборот, восстановительный бег на следующий день после тяжелой тренировки, скорее всего, даст вам ощущение релаксации и вернет ваше тело в состояние равновесия. Хотя ни одна из таких тренировок может не дать вам состояние потока, обе они ценны для достижения ваших долгосрочных целей.

Разумеется, для этих правил существуют свои исключения. Последние научные исследования показывают, что даже в тех случаях, когда возможности человека значительно превышают сложность задачи, он может попасть в состояние потока благодаря ощущению комфорта, которое получает от своей деятельности. Обычно при этом приходит чувство расслабления, но мастерство человека может подарить ему и потоковые переживания, хотя их острота будет несколько смазана. То же самое может произойти и тогда, когда человек осознает важность своей деятельности. Например,

бегунья-школьница, являющаяся одной из лучших среди своих сверстниц, может испытать состояние потока, даже пробегая дистанцию в своих региональных соревнованиях без сильной конкуренции со стороны соперниц, потому что она считает, что ведет свою команду к важной победе.

Эстетический компонент также может играть свою роль. Свободный бег по красивой горной местности может быть менее трудным, чем сложный забег, дающий состояние потока. Но некоторым бегунам красота природы приносит такое чувство удовлетворения, что они получают опыт потока. Чем более важным считаете вы свое дело и чем больше цените его, тем больше вероятность, что оно может ввести вас в состояние потока, даже если сложность стоящей перед вами задачи не слишком высока.

По мере того как вы успешно добиваетесь своих целей и справляетесь с трудностями, вы формируете самоэффективность, то есть веру в свою способность к таким действиям, которые позволят вам достичь поставленных перед собой целей. По мере роста вашей самоэффективности вы смелее идете на риски и не боитесь неудач, определяя для себя все более серьезные цели. При этом вы не только будете иметь больше шансов испытать состояние потока, но еще и получите большее внутреннее удовлетворение от занятий бегом.

Четкая обратная связь

Вслед за точным определением цели следующим шагом должно стать установление четкой обратной связи, которую вы получаете в режиме реального времени. В значительной степени тот удивительный забег Шелби случился благодаря тому, что она четко улавливала обратную связь от своего внутреннего состояния и внешних обстоятельств и правильно реагировала на них.

«Во время забега тренеры вне себя от радости поддерживали и подбадривали меня, требуя, чтобы я набирала темп, потому что видели, что в тот день я бежала так, как никто не ожидал, — говорит Шелби. — Вокруг также было много болельщиков, тренеров и зрителей из других школ, которые тоже ободряли меня, поскольку для них мой успех был неожиданным. Каждое слово поддержки толкало меня вперед».

Постановка цели на старте часто требует ее адаптации по мере развития деятельности человека. Поэтому опытные бегуны учатся прислушиваться к обстоятельствам и соответствующим образом адаптироваться к ним. С Шелби это произошло тогда, когда она почувствовала, что на дистанции с ней все нормально и ее дыхание стабильно. Она прибавила темп и начала

обходить соперниц, видоизменяя те цели, которые были у нее в голове. У опытных атлетов постоянно развивается чувство осознания своего тела, состояние которого со временем они начинают понимать все тоньше. Бегун постепенно привыкает точно определять тонус мышц, частоту дыхания и сердечных сокращений, силу удара ноги о покрытие, длину шага и темп бега. По мере того как спортсмен привыкает прислушиваться к своему телу, он начинает понимать, что хорошо для его бега и достижения его целей, а что плохо.

Во время беговых тренировок та информация, которую вы получаете от своего тела, помогает вам корректировать темп бега и длину дистанции или то и другое вместе. Когда Шелби во время соревнований почувствовала в себе силу, она начала корректировать свои цели и, соответственно, свое поведение в ходе забега. Она повысила планку трудности задачи, и ее тело ответило ей позитивно. Шелби действовала эффективно и испытала опыт потока. Иногда информация, поступающая от нашего тела, носит менее позитивный характер, и вы должны учитывать ее для того, чтобы избежать травм. Когда ваш организм посылает вам такой сигнал, прислушайтесь к нему — скорректируйте свою цель в сторону ее облегчения для того, чтобы найти оптимальный баланс между своими возможностями и трудностью задачи.

В своей деятельности человек должен полагаться не только на свои внутренние маркеры для получения обратной связи. Он должен внимательно отслеживать и важные элементы в окружающей его среде: поведение соперников, членов своей команды, тренеров и даже публики, если речь идет о соревнованиях на беговой дорожке. Любые факторы — от пройденного расстояния до погоды — могут повлиять на тактику вашего бега.

Обратная связь может поступать и от тех людей, которые бегут рядом с вами. Ваша позиция относительно ваших соперников может свидетельствовать о том, что вы задаете себе неправильный темп. Если ваша цель состоит в том, чтобы пересечь финишную линию раньше другого конкретного участника забега или товарища по команде, вы должны постоянно держать их в поле своего зрения для того, чтобы выбрать момент для ускорения. Ваш тренер может посоветовать вам немного расслабиться на каком-то участке с учетом тех сложностей, что вас еще ждут впереди и о которых вы еще не знаете. Позитивную обратную связь могут дать вам зрители. Возрастающее ободрение с их стороны может указывать на то, что вы приближаетесь к решающему моменту забега. Здесь вам следует и дальше прислушиваться к этой обратной связи.

Для тех бегунов, которые в основном бегают в одиночестве и не обязательно выступают в соревнованиях, наиболее важными становятся внутренние ощущения. Если не брать в расчет смену пейзажей, которая указывает вам на пройденное расстояние, то много нужной информации можно получить с помощью современных высокотехнологичных устройств. Датчик ЧСС, устройство GPS, специальные часы для фитнеса — все эти гаджеты могут снабдить вас важными сведениями о вашем беге. Эти новейшие чудеса техники расскажут вам о том, не слишком ли высок или, наоборот, слишком низок ритм биения вашего сердца применительно к той цели, которую вы перед собой поставили. Получив эту информацию, вы можете изменить темп своего бега и скорректировать свое дыхание. И если вы примете такие меры, то ваш организм, скорее всего, отреагирует положительно, что увеличит для вас шанс попадания в состояние потока.

ЧАСЫ GPS

Когда информации может быть слишком много?

Если вы хотите столкнуться с чем-то уникальным для нашей культуры и времени, встаньте у любой километровой (или измеренной в милях) отметки на любых важных соревнованиях по бегу. По мере приближения спортсменов к этой отметке вы услышите необычное музыкальное произведение: тысячи звонков, звуковых сигналов или даже громких звуков вибрации. Они будут продолжаться несколько секунд (на протяжении метра-двух), пока толпа бегунов не минует эту воображаемую линию.

Эта симфония создается часами GPS — этими волшебными устройствами, которые отслеживают каждый ваш шаг и превращают сложный обмен вычислениями между часами и далеко расположенным от них спутником GPS в очень понятную информацию, сопряженную с реальным временем. Многие бегуны полностью положились на эти часы в расчетах темпа бега и дистанций. И делают они это с полным на то основанием. С точностью 99% в большинстве регионов мира и в различных программах эта информация с компьютеров и смартфонов попадает в часы GPS. Это делает ненужным бывший когда-то очень сложным труд по вычислению дистанций и ведению журнала забега спортсмена.

Поскольку часы GPS предоставляют спортсмену мгновенную обратную связь, то на первый взгляд они кажутся тем весьма ценным инструментом, который может помочь человеку входить в состояние потока. В определенных ситуациях это соответствует действительности. Если у вас есть возможность установить свой

персональный рекорд на ровной стайерской дистанции в хороших погодных условиях, то быстрая обратная связь — это идеальное условие. Точная цифровая информация позволит вам сравнить приложенные вами усилия со временем и расстоянием и соответствующим образом скорректировать свой темп. То же самое относится и к ситуациям, когда вы проводите тренировку с заранее определенными целевыми параметрами или когда чувствуете, что бежите быстрее обычного, и хотите точно узнать свою скорость.

В других случаях информация с часов GPS может даже помешать бегу в потоке. Представьте себе, что вы бежите по тихой лесной тропе в горах. Окружающая природа успокаивает и дает чувство вдохновения. Вы ощущаете себя счастливым, погружившись в спокойный мир живой природы. Неожиданно на ваших часах GPS высвечивается сообщение: «1-я миля: 13:45». Обычно свободным бегом вы покрываете милю за 9 минут. Но 13:45? Вы думаете, что это, должно быть, ошибка. Возможно, на точность работы системы GPS повлияла листва? Или вы устали? Нет, этого не может быть!

Скорее всего, часы дают правильные показания (ну, или достаточно правильные). Трассы в лесу обычно более медленные, чем дорожки с твердым покрытием, а горные трассы — и подавно. Быть заложником скорости — это значит утратить способность наслаждаться красотой окружающей природы или чем-то еще, что может повлиять на темп вашего бега. И какой из этих вариантов более полезен для вас: бег с обязательным темпом 7:30 на милю или бег в темпе 8:45, который вы совершаете в компании своих друзей?

Несмотря на все сказанное выше, большинство бегунов любят свои часы GPS и ту информацию, которую они предоставляют. Не думаю, что у кого-либо из любителей бега на ближайшее время есть планы выбросить свои часы на помойку. Так как же все же научиться наслаждаться бегом в то время, когда вы находитесь под постоянным контролем?

Отключайте функцию фиксации пройденных отрезков дистанции. Почти все современные часы GPS имеют функцию, которая автоматически фиксирует каждую милю или километр (или другой отрезок дистанции по вашему выбору). Хотя в те дни, когда вы ощущаете себя в особенно хорошей физической форме, эта функция часов может снабжать вас полезной информацией и даже давать дополнительную мотивацию, в других ситуациях вам иногда захочется отключить ее. Часы по-прежнему зафиксируют ваше время и пройденную дистанцию, но не будут отвлекать вас от текущего момента своими назойливыми сигналами.

Подстраивайте дисплей часов под себя. Если показатель скорости бега становится для вас иногда проблемой, отключайте его. Многие современные часы

GPS позволяют выводить на дисплей разную информацию. Выберите такую, которая вас не раздражает и не пугает, например ЧСС или ритм шагов. Если таких функций у ваших часов нет, выставите на дисплее просто время и дату. Разумеется, по ходу бега вы все равно будете делать некоторые вычисления. Но по крайней мере, вы дадите себе возможность думать о чем-то другом, помимо скорости бега.

Меняйте свои восприятия. Возможно, один из лучших способов отвлечься от фиксации внимания на скорости бега — сделать то, на что часто смотрят свысока: применить здоровое равнодушие. Если вы не будете обращать внимание на свои часы в разгрузочные дни, в дни пробежек-путешествий или пробежек с друзьями, то приобретете свободу восприятия своих внутренних сигналов и способность доверять собственным ощущениям. Как бы ни были совершенны часы GPS, они никогда не смогут заменить вам эти ощущения — частоты сердечных сокращений и дыхания, а также внутреннего напряжения. Если ваше тело говорит вам, что пора снизить темп бега и просто насладиться окружающими видами, прислушайтесь к этому совету.

Для того чтобы научиться воспринимать обратную связь, идущую изнутри вашего организма и из окружающей вас среды, нужно тренироваться. Это активный процесс, в который вы должны включаться для того, чтобы сделать более реальным опыт потока. Чем больше внимания вы уделяете тем сигналам, которые вам посылают ваш организм и окружающий вас мир, тем лучше вы сможете понимать эту информацию и использовать ее в корректировке своих действий.

Вместе три априорных компонента потока особо подчеркивают важность того, чтобы каждый человек реально оценивал свои возможности и свой потенциал. Необходимым условием достижения состояния потока является способность человека подняться до соответствия сложности задачи. Нереальные или расплывчатые цели, подавляющая или, наоборот, недостаточная трудность задачи, слабая обратная связь — все это противоречит сформулированному выше условию получения опыта потока.

Результаты процесса (другие составляющие потока)

Когда имеются в наличии априорные компоненты потока, у человека возникает возможность максимального задействования потенциала своего тела и мозга. По мере того как мозг сосредоточивается на решаемой задаче,

а тело готовится к преодолению предстоящих трудностей, другие беспокоящие мысли и заботы покидают человека. С возрастом сложность задачи, работа мозга стабилизируется и концентрируется на осознании каждого момента. В некоторых случаях такая концентрация может вызвать состояние потока, которое изменяет состояние ума.

Опыт потока не следует путать с другими состояниями сознания. Поток — это не форма ухода от действительности. Его не сопровождает целый букет побочных эффектов, которые характерны для тех случаев, когда ради достижения подобного эффекта люди используют психоделические и галлюциногенные препараты. Состояние потока характеризуется вовлеченностью человека в выполняемое дело, чувством личного контроля над ситуацией и высочайшей концентрацией внимания. Алкоголь, наркотики и другие средства изменения сознания ведут к противоположному эффекту.

Вместе с тем опыт потока приносит человеку не меньшее удовольствие, чем похожие состояния, вызванные химическими веществами. Шесть других составляющих потока (результаты процесса) сами по себе очень приятны для человека. По существу, именно это ощущение удовольствия отличает опыт потока от других форм пиковых переживаний. Вы не только быстро проходите свою беговую дистанцию, почти не ощущая усилий, но еще и наслаждаетесь на ней каждым своим шагом и каждым ударом сердца. Для того чтобы оставаться в состоянии потока, очень важно присутствовать в каждом переживаемом моменте. Именно поэтому данный раздел начинается с роли концентрации внимания.

Сконцентрированное внимание

В нашем современном мире не так-то легко сохранять сконцентрированное внимание. Вспомните: сколько раз вы садились перед телевизором, просто чтобы передохнуть несколько минут, а попадали в бешеный водоворот 300 с лишним телеканалов, каждый из которых старается подсунуть вам контент по вашему вкусу? Сколько раз начинали вы серьезный разговор с кем-то из членов вашей семьи, а вас прерывало СМС или какой-то сигнал вашего телефона? Люди постоянно думают о доме на работе и дома о работе. Кажется, что каким-то непостижимым образом им никак не удастся сконцентрироваться на текущем моменте. Это явление усиливается под воздействием нашей культуры, которая ценит моментальное вознаграждение и вездесущие достижения современных технологий.

Даже тогда, когда люди хотят полностью включиться в решаемую задачу, возможности их мозга по переработке информации в отдельный промежуток времени оказываются ограниченными. Наша центральная нервная система постоянно фильтрует поступающие в нее данные. Без этих фильтров мы были бы парализованы наводнением сигналов, поступающих к нам от различных органов чувств. К счастью, наш мозг давно приучился классифицировать получаемую информацию и расставлять ее по степени приоритетности. Именно поэтому, проезжая по улице в автомобиле, вы почти не обращаете внимания на идущих по тротуару пешеходов. Но вы обязательно моментально ударите по тормозам, если какой-то ребенок случайно выбежит на проезжую часть.

Когда вы активно включаете ваши мысли и события в ваше сознание, вы проявляете внимание. Внимание — это то, что позволяет вам объехать мальчугана на дороге, перешагнуть через корень на вашей беговой тропе в лесу или среагировать на рывок вашего соперника перед финишем забега. Сосредоточение внимания — это активный процесс, который может быть усовершенствован при помощи некоторых приемов и методик, например развития осознанности, йоги и медитации (см. «Осознанность, медитация и сила внимания»).

В состоянии потока внимание достигает своего пика. Ваш ум вдруг перестает блуждать в миллионах направлений, а вместо этого полностью вовлекается в решаемую задачу. Когда вы испытываете состояние потока на беговой дистанции, то начинаете полностью воспринимать сигналы, которые посылает вам ваше тело, и ту обратную связь, что дают вам ваши соперники и публика, ваша позиция в забеге и время. Поверхностные мысли о работе, семье, взаимоотношениях с людьми или меню вашего ужина исчезают, и самым главным для вас становится одно — бег.

ОСОЗНАННОСТЬ, МЕДИТАЦИЯ И СИЛА ВНИМАНИЯ

Может показаться, что человек не может контролировать концентрацию своего внимания. Сегодняшний мир — это мир немедленных действий, в котором каждое СМС требует немедленного ответа. Если вы оказываетесь отключенными от своих гаджетов хотя бы на несколько минут, то после этого несетесь к своему телефону или компьютеру, для того чтобы узнать, не пропустили ли вы что-то за этот короткий промежуток времени. Для некоторых занятия бегом становятся единственным убежищем, в котором они могут укрыться от современных

информационных атак. А для тех бегунов, которые все же бегают с мобильным телефоном, нет спасения и на дистанции.

Научиться концентрации внимания стóит тех усилий, которые на это затрачиваются, хотя опыт потока увеличивает ваши возможности по концентрации внимания на одной задаче и получению необходимой обратной связи. Истиной остается и то, что если вы можете управлять своим вниманием сами по себе, то ваши шансы попасть в поток увеличиваются. Это как в истории про курицу и яйцо: в обеих ситуациях вы можете испытать более яркие переживания.

Одним из самых известных и популярных способов повысить свое внимание и добиться концентрации является медитация, особенно осознанная медитация. Практики медитации ведут свое начало от традиционных азиатских культур, хотя ныне они достаточно хорошо инкорпорировались в западное мышление.

Люди занимались медитацией на протяжении многих веков. Эта практика включает в себя умиротворение человеческого ума через контролируемое дыхание, удобное положение тела, сосредоточение внимания на одном слове или чувстве дыхания, а также нейтральное, лишённое суждений отношение к собственным мыслям. Согласно исследованиям Национальных институтов здоровья США (2016), клинически доказано, что медитация снижает остроту боли, высокое артериальное давление и облегчает симптомы некоторых психических расстройств. Она также позитивно влияет на работу мозга, расширяя внешнюю сферу восприятий (это помогает правильно оценивать и перерабатывать поступающую в мозг информацию), а также помогая нашему миндалевидному телу лучше справляться с эмоциями.

Осознанная медитация — это американская версия этого занятия, которая начинается с относительно коротких отрезков концентрации человеком внимания (обычно 10 минут за занятие) на своем дыхании. Затем сфера внимания расширяется. Во время этих минут успокоения цель состоит в сосредоточении своих ощущений только на настоящем моменте и в фиксации тех своих мыслей, чувств и эмоций, которые лишены элементов суждения. Точно так же следует воспринимать и окружающую вас среду. Таким образом, «осознанность становится лишённым каких-либо суждений наблюдением за внутренними и внешними стимулами по мере их появления» (Baer, 2003). По мере того как вы прогрессируете в практике осознанности, она может стать основой ваших философских взглядов и образа жизни. Так же, как и в состоянии потока, находясь в настоящем моменте без каких-либо суждений, вы не оставляете в своей голове места для страхов или пустых размышлений. И охранительные границы такого состояния очень хороши для вас, поскольку осознанность снимает симптомы боли,

тревог, депрессий, спасает от беспорядочного питания и перепадов настроения (Ваер, 2003).

Наиболее популярной методикой в этой области является программа снижения восприимчивости к стрессам, основанная на теории осознанности. Эта программа была создана открывателем феномена осознанности для Запада Джоном Кабат-Зинном и представляет собой 8–10-недельный курс, рассчитанный на большие группы людей и на занятия раз в неделю. Во время занятий участники программы мысленно сканируют свое тело. При этом они лежат на земле или другой поверхности и последовательно концентрируют свое внимание на разных частях своего организма. Специальные позы йоги и упражнения из области традиционной медитации помогают занимающимся понять свой мозг и тело по-новому. Во время занятий участников просят направлять все свое внимание на конкретное движение или технику дыхания. Их также просят в случае возникновения каких-то мыслей, воспоминаний или мечтаний не позволять им занимать их мышление, а пропускать мимо, возвращаясь затем к настоящему моменту и выполняемой задаче (Ваер, 2003).

В беге способность медитации усиливать вашу концентрацию играет очень важную роль. Медитация считается той практикой, на освоение которой необходимо долгое время. Продвинутые практикующие начинают ощущать полный самоконтроль только через много лет занятий. Вместе с тем проведенные недавно исследователем Таном и группой ученых (Tang et al., 2007) эксперименты показали, что даже после пяти занятий медитацией (по 20 минут за занятие) участники эксперимента начинали показывать более высокие результаты в тестах на внимание, что делает даже кратковременную практику вполне достойной того, чтобы испытать ее на себе. Лучшим способом освоения методик медитации является присоединение к какой-нибудь группе или программе. Однако в наше время и книги с курсами медитации в режиме онлайн тоже предоставляют интересующимся массу полезной информации.

Все ваше внимание не только полностью сосредоточивается на беге. Оно остается на нем до конца переживания вами состояния потока. Такое сужение фокуса вашего внимания отторгает негативные мысли (типа «Не могу дождаться окончания этого забега») или сомнения (например, «Я ощущаю большую тяжесть в ногах и сомневаюсь, что смогу дальше выдерживать такой темп»). Оно также высвобождает вашу мыслительную энергию для того, чтобы правильно реагировать на ситуации, которые могут возникать по ходу бега.

Необычным свойством того внимания, которое возникает у вас в состоянии потока, является его непринужденность. Как пишут Арне Дитрих

и Оливер Столл в своей книге «Внимание без усилий: новые перспективы в изучении внимания и деятельности человека» (2009):

«Все теоретические представления о внимании в связи с деятельностью человека... предполагают, что более сложные задачи требуют больших усилий, как в объективном смысле потребления мозгом большего количества калорий, так и в субъективном — в смысле восприятия человеком своих умственных усилий. Однако представляется, что в состоянии потока картина обратная. Здесь восприятие собственных мыслительных усилий снижается иногда до такого уровня, что человеку кажется, что он все делает совершенно безо всякого напряжения, хотя при этом он действует с очень высокой эффективностью».

Одна из причин такой кажущейся непринужденности действий состоит в их повторении (Dietrich и Stoll, 2010). Чем больше вы отработываете свои навыки, например бег, тем меньше мыслительной энергии вам нужно, чтобы повторить закреплённый навык. Вспомните, как ребенок учится писать. Каждая линия и завитушка требует от него полной отдачи и внимания. За то время, которое нужно 4-летнему малышу, чтобы написать «АБВ», вы, скорее всего, уже написали бы целый абзац. После достижения определенного навыка ваш мозг автоматизирует его и позволяет, чтобы его контролировали те отделы нашей центральной нервной системы, которые отвечают за подсознательные действия. С этого момента наш приобретенный навык управляется имплицитной (скрытой), а не эксплицитной (осознаваемой) памятью (подробнее об этом рассказывается в главе 3).

Наличие устойчивого навыка бега помогло Шелби на первенстве штата. Не думая о каждом шаге и каждом вдохе, она смогла полностью сосредоточить свое внимание на прохождении дистанции. «Я помню только, что думала о том, что отлично себя чувствовала, — вспоминает она. — Я подбиралась к бежавшим впереди меня соперницам, и мысль моя сосредоточивалась на том, чтобы обогнать их и приблизиться к другим. После первой мили мои мысли были сконцентрированы на Эмме, и я хотела догнать ее. Я не думала о каком-то конкретном результате из-за погодных условий (все испытывали их на себе), но когда я пересекла отметку 2 мили, то поняла, что легко выйду из 21 минуты (личный рекорд Шелби на дистанции 5000 м в то время составлял 20:49). Освободив свое внимание для важных мыслей, Шелби пронеслась по сложной и грязной дистанции, установив свой новый персональный рекорд — 20:41.

Концентрация внимания без видимых усилий может дать мощный эффект и в состоянии потока, не связанном с состязательной борьбой. Во время свободного бега по горным дорогам (трейлраннинг) ваше внимание будет приковано к тому, что находится у вас под ногами, или к красивым пейзажам. На ровной дистанции вы можете полностью сосредоточиться на темпе вашего бега и ритме дыхания. Ставки в любительском беге ниже, чем в профессиональном, но это не уменьшает необходимость максимального заужения фокуса вашего внимания для достижения состояния потока. Это важно потому, что с вами всегда рядом ваш соперник. Это вы сами. Соревнование с самим собой может оказаться столь же действенным для возникновения состояния потока, как и состязание с другими.

Сплавление самого действия и его осознания человеком

Когда ваше внимание полностью сконцентрировано на выполняемой задаче в момент состояния потока, вы ощущаете себя неотделимым от своих действий. Когда возникает это особенное явление, все происходит как будто автоматически, поскольку между вашими мыслями и вашими действиями не существует никакого барьера. Такая ситуация резко контрастирует с той, которую люди описывают так, будто действия совершаются отдельно их телом. «Мои ноги сегодня никакие», — говорят они после тяжелого забега. У них создается впечатление, что ноги становятся какими-то придатками, отдельными от самого человека и его действий.

Если баскетболисты описывают состояние потока так, будто они двигаются чисто по наитию, а игрок в софтбол может описать свою битву как продолжение самого себя, то для бегуна сплавление действия и его осознания чаще всего превращается в ощущение легкости и свободы. Вы больше не думаете о том, чтобы ускориться, а затем выполняете эту мысль. Вместо этого все происходит одновременно. Кажется, что сама искра мысли автоматически превращается в действие.

«Никогда в жизни я не бежала так легко, — говорит Шелби. — Да, я думала о том, чтобы обогнать соперниц и попасть в первую десятку. Но мое тело действовало как-то само по себе, и мне не приходилось заставлять себя что-то делать».

Явление потока получило свое название отчасти потому, что многие первые субъекты исследования этого феномена описывали свое состояние именно этим словом. Все просто *текло* само собой, как говорила Шелби. Писатели, художники и скалолазы использовали те же самые слова, что и бегуны, описывая это явление.

ЭМИ ГАСТИНГС

Участница двух Олимпиад, личный рекорд на марафонской дистанции 2:27:03



Adam Davy/PA Photos

Опыт потока: отборочные соревнования перед Олимпиадой-2016

Иногда бывает так, что все вокруг как будто ополчилось против тебя. Плавающая жара, от которой некуда спрятаться и к которой ты совершенно не акклиматизировалась, потому что это середина февраля? Да. Унылая неинтересная беговая трасса по бетонным джунглям города? Правильно. Грязь на дистанции от строительных работ? Конечно. И как в таких условиях пробежать марафонскую дистанцию в квалификации к Олимпийским играм в Рио? Легко.

СМИ, болельщики и соперники — все зациклились на этих ужасных условиях соревнований и объявили предстоящий марафонский забег «праздником страданий». Эми Гастингс придерживалась другого мнения. Уроженка Канзаса и в прошлом член сборной команды США (в бытность студенткой Аризонского университета), она уже испытала жесточайшие моменты, свойственные судьбам профессиональных спортсменов. В квалификационном забеге перед Олимпиадой-2012, по результатам которого в Лондон ехали только трое первых, она оказалась четвертой. Теперь, находясь в самом расцвете возраста марафонца (ей исполнилось 32 года), Эми не собиралась сдаваться.

«Еще до забега я услышала о трассе и условиях ужасные вещи, — рассказывает Гастингс. — Количество поворотов, ужасная жара, грязь на покрытии и так далее. А мне это почему-то придало больше уверенности. После того, как мы проверили маршрут, я поняла, что если смогу не замечать всех этих недостатков, то со мной все будет в порядке. Для себя я приняла решение: несущественные вещи не должны волновать меня».

Гастингс и ее подруга по легкоатлетической команде Bowerman Track Club Шелен Флэнаган в начале дистанции спокойно бежали в основной группе. Затем примерно в середине пути они выдвинулись вперед. В течение последующего часа они стали лицом этого квалификационного забега, поскольку вели его прямо перед объективами телекамер. Подруги обменивались спортивными напитками и о чем-то переговаривались друг с другом, что приводило в неописуемый восторг телевизионных комментаторов. Спокойное поведение спортсменок и очевидно испытываемое ими комфортное состояние в тяжелых условиях дистанции соответствовали поставленной Эми перед собой цели достигнуть отличного результата. Она вошла в состояние потока, и она знала об этом.

«Сейчас я уже знаю это ощущение. Оно очень специфическое, — говорит Гастингс. — Я уже научилась достигать такого состояния ума, когда он становится единым целым с моим телом. К настоящему времени я научилась четко распознавать это состояние, и оно приходит ко мне достаточно регулярно».

В университете Эми занималась спортивной психологией и специализировалась на кинезиологии. Поэтому она привычно оценивает свое физическое и ментальное состояния, чтобы убедиться, что они находятся на оптимальном уровне для того, чтобы день у нее прошел хорошо. Для Эми это означает сосредоточение внимания на своих целях и освобождение от тревог. Перед каждым важным забегом она делает это, находя укромный уголок, где может сконцентрироваться на своем дыхании: «Я напоминаю себе, что соревнования — это очень интересное дело. И это мне помогает».

На 23-й миле (37 км) наблюдатели забега думали только об одном: опередят Гастингс и Флэнаган остальных участниц на 2 или на 3 минуты? Эми чувствовала, что вполне контролирует свой бег, как будто еще его и не начинала. Каждую милю она и Шелен отрывались от основной группы на 5–10 секунд. Однако в конце концов жара добила Флэнаган. Телевизионные камеры показывали теперь, как Эми подбадривает свою подругу, а когда слова перестали действовать, она самоотверженно замедлила темп, чтобы бежать рядом с товарищем по команде. Однако оказалось, что не так далеко позади них бежит участница Олимпийских игр-2012 Деси Давила, которая приближалась к паре с каждым шагом. Когда отрыв пары от нее сократился до 30 секунд при всего нескольких

оставшихся милях, Гастингс пожелала Флэнаган удачи и резко ускорилась, оторвавшись от всех соперниц и эффектно выиграв забег. Давила пришла второй, а Флэнаган третьей, буквально упав в объятия своей подруги на финише.

Это был достойный результат оптимального дня, в течение которого Гастингс смогла блокировать все негативные эмоции и сосредоточиться на своей главной цели. Это и позволило ей отлично выступить тогда, когда все было поставлено на карту. «Несколько лет я думала об этом забеге перед Олимпиадой, перебирая в уме все, что было связано с ним, — говорит Эми. — И когда пришло время этого испытания, я почувствовала себя очень уверенной и находящейся в приподнятом настроении и состоянии счастья. Я чувствовала физически, что смогу справиться с этим вызовом. Это был один из тех дней, когда благодаря особому состоянию ума я была готова справиться с любыми обстоятельствами, с любыми трудностями».

Эта концепция легкого достижения состояния потока является до известной степени иллюзией. Хотя человеку может казаться, что он не затрачивает никаких усилий, вполне понятно, что, находясь на беговой дистанции, он должен поддерживать высокую мысленную концентрацию и физическую включенность в бег для того, чтобы достичь своих целей и оставаться в состоянии потока. Это само по себе требует значительной энергии. Однако, поскольку и ваш мозг, и ваше тело полностью сосредоточены на выполняемой задаче, обычные мысли, которые могут всплыть в вашей голове и напомнить о затрачиваемых силах (типа «Не слишком ли высокий я задал темп? Может быть, мне немного замедлить его и сохранить силы на дальнейшее? Не рано ли я ускорился?»), оказываются как бы вычеркнутыми из вашего мышления. Поскольку они уже не имеют для вас никакого значения, вы остаетесь один на один со своим бегом.

О том, что именно вызывает это явление, можно отчасти спорить. Как указывают Дитрих и Столл (Dietrich и Stoll, 2009), глубокое освоение навыка подразумевает, что он выполняется благодаря имплицитной (скрытой) памяти. Когда в дело вступает именно этот вид памяти, то чем меньше человек думает о выполняемой задаче, тем лучше он ее решает. Поэтому ему кажется, что все происходит без усилий. Не следует забывать о том, что многие составляющие потока характеризуются снижением активности в префронтальной коре головного мозга. Но контроль за движениями человеческого тела — это все равно сложная задача для мозга, даже если в данный момент основную роль играет имплицитная память. Поэтому многие участки нашего мозга могут снижать свои потребности в энергии

для того, чтобы максимально направить ее на решение стоящей задачи. Мозг может организовать это переключение энергии путем трансформации нашего внимания (например, когда мы усиленно начинаем мысленно готовить себя к важному соревнованию) или путем его сосредоточения на ритмически повторяющихся движениях, сопровождающих бег. В любом случае результатом станет измененное состояние нашего сознания, которое позволяет вам использовать ценный ресурс для «второго дыхания».

Ощущение полного личного контроля над ситуацией

Прежде чем мы займемся с вами шестой составляющей потока, посмотрите на то, чем вы к настоящему времени обладаете в своем движении к нему. У вас в голове есть точно обозначенная цель. Вы верите в то, что ваши способности и навыки сопоставимы со сложностью той задачи, которую вам предстоит решать. Каждый элемент обратной связи укрепляет в вас эту уверенность. Ваше внимание подобно лучу лазера, будучи полностью сконцентрированным на вашей задаче; при этом мысленно вы не ощущаете никаких трудностей. И, наконец, ваш разум и ваше тело работают в такой гармонии, когда вы не можете отделить свои мысли от своих действий.

Разве удивительно тогда, что, будучи соединенными вместе, эти компоненты потока создают у нас невероятное ощущение полного контроля над ситуацией и осуществляемой деятельностью? Обычно даже самый оптимистически настроенный человек вынужден признать, что мы можем влиять на удивление мало вещей. Подумайте о беге. Мы не можем изменить погодные условия, действия наших соперников, толпу бегунов, которые могут сбить вас с ритма, вирус, который может принести из школы ваш ребенок, или рабочие обстоятельства, которые могут в последнюю минуту задержать вас на работе часа на два. А если подумать о том, что в нашей жизни бывают смерти, сложные отношения с людьми и налоги, то возникает вопрос: как нам вообще в этих обстоятельствах удастся достаточно успешно существовать?

Все эти ограничения исчезают в состоянии потока, когда ваше внимание фокусируется только на том, что вы в состоянии контролировать, а именно: самого себя и свои действия. Вся обратная связь носит для вас позитивный характер, и вы ощущаете прилив сил, как будто бы вы полностью владеете своей судьбой.

«Я не могу точно описать ощущение контроля над своим телом. Просто я чувствовала себя настолько хорошо, что мне казалось, будто я могу

бежать все быстрее и быстрее и ничто не сможет остановить меня, — говорит Шелби. — Я не испытывала никакой боли в легких и на протяжении всей дистанции чувствовала легкость в ногах. Я могла бежать так, как мне этого хотелось, и могла обгонять соперниц».

Вспомните, что перед соревнованиями Шелби реально представляла себе свои тогдашние возможности. Благодаря врожденным способностям и хорошей тренировке некоторые бегуньи тогда на старте были просто выше классом. Однако Шелби верила в то, что начальные шансы у всех равны. И в ней крепла уверенность в том, что она сможет добиться хорошего результата. Как пишет д-р Сью Джексон в книге «Состояние потока в спорте: ключ к оптимальному опыту и результатам» (1999), такая вера в себя — это самое главное.

«Важен даже не сам контроль над ситуацией, — пишет она. — Важно осознание того, что если ты постараться, то добьешься этого контроля: ты доверяешь своим способностям и навыкам и ты понимаешь, что стоящая перед тобой задача выполнима. Результатом такого понимания является ощущение силы, уверенности и спокойствия».

Когда Шелби осилила последний подъем на дистанции и передвинулась на четвертую позицию, она не сомневалась в своих действиях. У нее была полная и абсолютная уверенность в том, что эти действия принесут ей успех. Однако следует помнить о том, что людям иногда свойственно преувеличивать это чувство контроля. В реальности вера в то, что вы располагаете слишком большим контролем над ситуацией, может привести к самонадеянности и браваре — тем чертам личности, которые моментально выбросят вас из состояния потока. Нужно быть уверенным в себе, но скромным.

Джексон предупреждает, что иногда бывает и так, что человек теряет это чувство контроля над ситуацией, если сложность стоящей перед ним задачи неожиданно возрастает или он обнаруживает, что уровень его возможностей и компетенции оказывается не таким высоким, как ожидалось. Это жестокое пробуждение выкинет вас из состояния потока так же быстро, как и самонадеянность. В таких случаях самым лучшим решением являются возврат в ваш привычный ритм жизни и корректировка ваших целей и ожиданий таким образом, чтобы привести их в соответствие с более реалистичными результатами ваших действий. Эти предупреждения являются отличным напоминанием того, что чувство контроля касается прежде всего вас самих (ваших усилий и ваших возможностей), а не того, что происходит вокруг вас (действия ваших соперников или неожиданные факторы в окружающей среде).

Утрата «чувства себя» (исчезновение осознания собственного «я»)

Это звучит парадоксально: вы теряете осознание собственного «я» как раз в тот момент, когда наиболее полно контролируете свои действия и судьбу. Но как раз в состоянии потока это и может произойти. Когда все ваше внимание сосредоточено на решении конкретной задачи, у вас не остается мыслительной энергии на то, чтобы терзаться сомнениями или тревогами относительно того, как воспринимают ваши действия другие люди. Ваше эго волшебным образом затихает.

Чаще всего люди являются самыми строгими критиками самих себя. Перфекционизм, определенный Дитрихом и Столлом (2010) как «стремление рассматривать неприемлемым все, что хотя бы немного не достигает совершенства», может быть большим преимуществом тогда, когда речь идет об учебе или овладении таким навыком, как, например, бег. Стремление постичь малейшие детали мастерства в спорте может приводить к быстрому прогрессу, поскольку человек не останавливается ни перед чем, чтобы максимально реализовать свой потенциал.

К сожалению, стремление к перфекционизму заставляет нас платить высокую цену. Необходимость во всем быть лучшим делает перфекционистов слишком самокритичными в своих действиях и поступках. Трудно усмирить свое «я», если вас обуревают излишне самокритические мысли; если ваше внимание все время отвлекается на боязнь неудачи (это еще один побочный эффект перфекционизма) или если ваша цель состоит только в том, чтобы победить других, а не себя. Категории *позитивного перфекционизма* (идеал может и должен быть достигнут) и *перфекционизма, основывающегося исключительно на самокритике*, будут более детально рассмотрены в главе 3.

Многое в самовосприятии личностью себя зависит от того, как эта личность понимает ее восприятие другими людьми. Чарльз Гордон Кули еще более века назад окрестил это «собственным Я под увеличительным стеклом» (1902). В последнее время социальная психология активно занималась вопросом о том, какую роль в нашей жизни играют социальные группы и какие мнения и взгляды на себя мы получаем от них. В любом случае совершенно очевидно, что самооценка человека сильно зависит от оценок (реальных и выдуманных) тех людей, которые его окружают.

Такой тип самооценки может снижать эффективность деятельности человека, поскольку он мешает естественным реакциям и проявлениям. Если вы проводите много времени, размышляя о том, что подумают

окружающие о ваших действиях и их результатах, то между вашей деятельностью и вашим самоосознанием возникает разрыв. Но если вы полностью уверены в себе и своих возможностях, тогда ваш мозг освобождается для того, чтобы сосредоточиться на более важных вещах.

«Все во мне было сфокусировано на соревнованиях, — вспоминает Шелби. — Ни одной секунды не думала я о чужом мнении о себе или об отношении ко мне зрителей. Я думала только о беге и о том, чтобы бежать быстро, потому что хорошо себя чувствовала».

Как и в сплавлении самого действия и его осознания человеком, ощущение единства и растворения в окружающей действительности может создать чувство потери себя. Когда вы бежите по лесной тропе, то ощущаете себя частью деревьев, скал и земли. Когда вы пробираетесь в толпе городского марафона, то чувствуете сильную взаимосвязь с другими участниками забега и зрителями, подпитываясь их энергией, но осознавая себя не более чем частью большого и удивительного целого. Такая близость с окружающим миром может возникнуть только тогда, когда ваше «я» подчинено чувству полного растворения в той задаче, которую вы сейчас решаете.

Утрата собственного «я» не означает, что вы забываете, кто вы есть. Когда вы вовлечены в состояние потока, например во время бега, необходимость помнить о более отдаленном времени, будучи сосредоточенным на решаемой задаче, означает для вас, что вы не можете полностью отключиться и забыть, кем являетесь. Если вы так сделаете, то это нанесет вред вашей деятельности и моментально выбросит вас из состояния потока.

Для Шелби потеря осознания собственного «я» не являлась гарантией успеха. Проблемы со здоровьем заставляли ее саму и ее самых близких людей понимать, что в ходе соревнований могут произойти и неприятные события. Несмотря на то что «она чувствовала себя хорошо и не напряженно», Шелби понимала, что окружающие ее люди могли полагать, что она не справится с трудностями.

«После того ночного приступа астмы я волновалась и знала, что мои тренеры тоже волнуются, — говорит Шелби. — В течение всего утра я слышала от своих тренеров и друзей по команде, что все будет хорошо и я смогу пробежать дистанцию. Мне поставили не слишком высокую цель — по моему, попасть в первые 25 спортсменов, — и именно поэтому я поняла, насколько озабочены мои тренеры. Вечером перед днем соревнований и потом все время до забега я так волновалась, что вынуждена была слать своей матери СМС-сообщения, чтобы она подбодрила меня. Члены моей семьи, друзья и даже прихожане нашей церкви все утро посылали мне сообщения

с поддержкой и молитвами. Думаю, что без них у меня в то утро мог бы произойти нервный слом. Все, что мне в тот день говорили тренеры, товарищи по команде и члены семьи, несло позитивный заряд и поддерживало меня. Однако я видела озабоченность тренеров по тому, как они беседовали со мной и снижали планку целей».

К счастью для Шелби, эти опасения испарились на линии старта, когда фокус ее внимания сузился настолько, чтобы исключить из своей зоны все ненужное. Все элементы обратной связи несли для Шелби позитив. Поэтому она выключила из своего сознания все предшествовавшие тревоги, направила всю свою энергию на бег и, уверившись в послушности своего тела, постепенно повышала планку своих целей. Таким образом ей удалось вернуть себе то физическое состояние, которое находилось под спудом ее шестинедельной пневмонии, и начать атаку, которая привела ее на подиум.

Искаженное восприятие времени

Вспомните самые приятные и увлекательные моменты своей жизни. Это может быть день вашей свадьбы, день, когда вы написали целый рассказ за один присест, или ваш лучший поход в горы, где вы любовались замечательными видами. Вполне вероятно, что все эти разные моменты имеют нечто общее: все они разворачивались в вашем сознании с другой скоростью, нежели обычные события.

Теперь вспомните свои лучшие забеги. Это могут быть дистанции, которые вы прошли почти без усилий и установили высокое личное достижение; это могут быть длительные пробежки в компании хороших друзей или одинокие путешествия, когда вы были полностью поглощены своими мыслями. И снова в них можно найти нечто общее: ощущение искажения в восприятии времени.

Освобождение от тирании времени — нелегкая задача. Многие люди носят часы, а те, которые этого не делают, получают напоминание о времени дня при первом же взгляде на свои мобильные телефоны или компьютеры. Осознание времени может играть позитивную роль — например, во время интервальных тренировок, когда вы понимаете, что проводите хорошее занятие. Но очень часто люди заикливаются на времени, когда стремятся заняться чем-либо более приятным, нежели нынешнее дело. Вместо того чтобы растворяться в настоящем моменте, люди начинают мучительно считать минуты до того, как смогут освободиться от не нравящейся им деятельности.

Эта неотвязная мысль о времени посещает нас не только на работе. Большинство бегунов часто посматривают на свои часы во время забега. В трудные

дни вы можете поймать себя на том, что чаще, чем обычно, отворачиваете рукав рубашки или пиджака в надежде на то, что ваш ад вот-вот закончится. Когда вы не увлечены настоящим моментом, ваш ум судорожно мечется между прошлым («Что я сделал такого, чтобы заслужить сегодня такое отвратительное состояние?») и будущим («Не могу дождаться, когда окажусь у себя дома»).

В состоянии потока ситуация прямо противоположная. Когда вы полностью погружаетесь в приятное для вас занятие, ваше ощущение времени искажается. 30-минутный забег кажется вам закончившимся в мгновение ока. Двухчасовая пробежка с друзьями поражает тем, как много миль вы преодолели: разве наше путешествие не началось всего несколько минут назад? Даже при том, что ваше сознание полностью воспринимало все дорожки и тропинки, по которым вы бежали, вы все равно испытываете удивление, что все закончилось так быстро.

«Мне казалось, что время того моего забега буквально летело, — говорит Шелби. — Я не могу сказать, что мои воспоминания уж слишком отчетливы, но они приятны для меня. И я хочу сохранить их».

В других случаях людям может казаться, что время замедляет свой бег. Во время удачной тренировки вы можете поймать себя на том, что замечаете каждый свой шаг, ощущая полный контроль над своим телом. В ходе состязаний вам может казаться, что вы находитесь в замедленной съемке, когда ваши действия полностью совпадают с действиями ваших соперников. На живописной трассе трейлраннинга каждая прожитая вами секунда кажется более яркой и запоминающейся, чем обычно.

Причины такого искаженного восприятия времени могут лежать и в области неврологии (деятельности нервной системы), и в области психологии (психической деятельности человека). Наше ощущение времени регулируется префронтальной корой головного мозга. Со снижением активности этого отдела уменьшается и способность правильно оценивать прошедшее время. То состояние глубокой концентрации, которое вы испытываете во время потока, позволяет вам забыть о том, чтобы смотреть на часы через каждые несколько минут, и дает возможность полностью погрузиться в выполняемое дело. Негативные мысли, которые могут отвлечь ваше внимание (типа «Сколько еще предстоит мне этим заниматься?»), в состоянии потока невозможны.

Абсолютная внутренняя мотивация (аутотелизм)

Когда вам нравится какое-то занятие, то вы стремитесь заниматься им снова и снова. Когда вы делаете это, то все лучше постигаете свое дело.

Когда у вас высокие навыки, вы можете решать более сложные задачи. Когда вы повышаете планку своих целей, то с большей вероятностью можете достигать состояния потока. Когда вы переживаете опыт потока, вам хочется повторения этого ощущения. Когда вы все больше любите свое дело, то все больше стремитесь им заниматься. И так далее.

Этот красивый цикл потока начинается и заканчивается в одном и том же месте — любви к тому делу, которым вы занимаетесь ради него самого. Состояние потока невозможно для бегуна, который соревнуется только ради наград и призов. Эти спортсмены могут находить удовлетворение в своих результатах по скорости или дальности, или они могут испытывать эйфорию бегуна. Но без абсолютной внутренней любви к бегу состояние потока для них недоступно.

Опыт потока, вне всякого сомнения, может усилить вашу любовь к тому или иному делу. Состояние легкости, когда бег дается почти без усилий, не только делает его более приятным занятием. Уровень успеха, который обычно сопровождает опыт потока, приносит бегуну как внутреннее, так и внешнее вознаграждение. Подумайте над отношением Шелби к бегу:

Одна из причин того, что я так люблю бег, если честно, состоит в том, что я умею бегать. У меня хорошая команда, и мы можем составлять серьезную конкуренцию соперницам. Моя мама рассказывала мне, что в детстве я играла в спортивные игры ради того, чтобы получить больше наград, чем мои старшие братья. Я всегда любила побеждать. Но, вспоминая тот конкретный забег, я думаю о том, как хорошо я себя чувствовала и как мне удалось со всем справиться. Все было против меня, а я пробежала дистанцию очень хорошо и все время чувствовала себя грандиозно. Оглядываясь назад, я вспоминаю только свое прекрасное самочувствие и думаю о том, как бы я хотела пережить тот опыт снова.

Формирование в себе внутренней любви к спорту становится тем более важным, чем более вы овладеваете специфическими спортивными навыками. Профессиональные спортсмены часто говорят о том, что по мере постепенного продвижения по пути успеха и получения знаков внешней поддержки их достижений то давление, которое оказывает на них необходимость соответствовать чьим-то ожиданиям, может подавить внутреннюю мотивацию, тем самым мешая достижению состояния потока. Исследования мотивации у детей обнаруживают схожие явления. Когда вокруг вас

слишком много внешних поощрений, это снижает осознание вами ценности ваших внутренних вознаграждений и мотивации.

К счастью для Шелби, ее внутренняя любовь к бегу возростала наряду с достигнутыми ею успехами, что заставило ее тренироваться еще упорнее, чтобы добиваться еще больших успехов. Когда в эту комбинацию факторов добавился еще и опыт потока, это позволило Шелби поднять планку еще выше. Опыт потока не только усилил любовь Шелби к бегу, он также обеспечил ее важными воспоминаниями, которые поддерживали в ней внутренний огонь и делали ярче каждый ее день.

«Восстановление этих моментов в памяти помогает в трудные времена на дистанции, — говорит Шелби. — Бывает так, что целую неделю ты чувствуешь себя отвратительно. Но когда ты думаешь о тех моментах (состоянии потока), то говоришь себе: «Разве это не может случиться вновь?» И это служит тебе мотивацией».

Опыт потока — больше, чем «все или ничего»

Опыт потока — это очень индивидуальная вещь. Каждый человек переживает компоненты потока с разной интенсивностью и с разной очередностью. Порой опыт потока включает в себя все девять составляющих; в другое время их может быть меньше. Согласно нескольким исследованиям опыта потока у спортсменов (Jackson, 1996; Sugiyama и Inomata, 2005), большинство опрошенных сообщали о переживании пяти или шести составляющих в ходе одного эпизода нахождения в состоянии потока.

Прямые взаимосвязи между всеми девятью компонентами потока по-прежнему находятся в состоянии изучения. Но в некоторых последних исследованиях (Stavrou et al., 2007) обнаружено, что три априорных компонента потока — ощущение полного личного контроля над ситуацией или осуществляемой деятельностью, сконцентрированное внимание и абсолютная внутренняя мотивация — часто описываются участниками экспериментов вместе. Отсутствие одного или нескольких компонентов потока не ослабляет силу его ощущения человеком. Этот опыт все равно остается приятным.

До сих пор поток в этой книге описывался как красивое явление. Но равен ли он в постижении для всех? Испытывают ли отдельные люди его с большей готовностью, чем другие? Если это так, то какие свойства характера позволяют им превосходить в этом отношении других людей? Для того чтобы получить ответы на эти вопросы, переходите к главе 3, которая расскажет о связи между личностью и потоком.

Ключевые моменты

- Поток имеет девять составляющих: три его компонента являются априорными (обязательными), а шесть представляют собой результаты процесса. Априорные компоненты — это точно определенные цели, соответствие между сложностью задачи и навыками, имеющимися у выполняющего ее человека, и четкая обратная связь. Результаты процесса включают в себя сконцентрированное внимание; сплавление самого действия и его осознания человеком; ощущение полного личного контроля над ситуацией или осуществляемой деятельностью; потерю чувства себя (в момент действия исчезает осознание собственного «я»); искаженное восприятие времени; абсолютную внутреннюю мотивацию (аутоотелизм).
- Точно определенные цели всегда конкретны. Формулируйте их подробно.
- Если вы ставите перед собой цель испытать состояние потока, то вряд ли ее добьетесь. Устанавливайте цели на ваш бег, а не на опыт потока.
- Установление правильного соотношения между сложностью задачи и навыками, имеющимися у выполняющего ее человека, может находиться под влиянием вашего настроения, физического состояния, качества сна и других переменных, включая ваши личные качества, а также зависит от того, насколько важно для вас ваше дело.
- Зависимость между эффективной деятельностью и тревогой по линии перевернутой буквы U предполагает, что люди стремятся к трудностям, однако излишняя сложность задачи приводит к тревогам. Тревоги мешают достижению состояния потока. Поэтому следует быть внимательным, с тем чтобы не завывать планку задачи слишком высоко, если вы хотите попасть в состояние потока.
- Медитации — это отличный способ повысить концентрацию внимания.
- Опыт потока начинается и заканчивается на внутренней мотивации человека, его любви к самому делу, которым он занимается.
- Каждый человек переживает состояние потока немного по-разному, с различной интенсивностью и в условиях присутствия всех или только части результатов процесса. Переживание потока всегда приятно, независимо от его интенсивности или наличия результатов процесса.

Глава 3

ПОТОК И ЛИЧНОСТЬ

У Кейтлин Гудман была простая мантра: *Бегай с радостью*. Вечером 3 апреля 2015 года Гудман испытала ее на престижных легкоатлетических соревнованиях в Стэнфорде. На дистанции 10 000 м (25 кругов) Гудман соревновалась с 35 бегуньями мирового класса, включая обладательницу американского рекорда Шелен Флэнаган, эфиопскую звезду Гелете Бурка и лучшую марафонку Канады Ланни Маршан.

Никто из них не обращал особенного внимания на Гудман. Номинально являясь профессионалом после окончания Калифорнийского университета в Дэйвисе, Кейтлин никогда не попадала в квалификацию на участие в Олимпийских играх и не могла похвастаться громкими победами. Ее лучший личный результат составлял 33:01, что было почти на три минуты хуже, чем персональное достижение Флэнаган, — 30:22. И все же Гудман любила спорт и продолжала свою скромную карьеру, следуя за мужем, который проходил медицинскую практику, из Калифорнии в Огайо, а затем в Род-Айленд.

С того самого момента, когда прозвучал стартовый выстрел, Кейтлин чувствовала себя легко. Она начала понемногу набирать темп. Он становился всего на несколько секунд быстрее с каждым кругом, но это дало Кейтлин возможность сразу же отделиться от группы преследования. Гудман и еще одна бегунья (будущая участница Олимпийских игр австралийка Доминик Скотт из Университета Арканзаса) оказались на позиции с безопасным отрывом от группы преследования и комфортной близостью к Маршан, которая шла третьей и опережала их на полкруга. Несколько тысяч болельщиков на трибунах разразились приветственными криками. Этим они признавали усилия Гудман и ее действия. Догнать Маршан для Кейтлин было бы своеобразным чудом, поскольку та регулярно тренировалась в Кении, но Гудман упорно продвигалась вперед.

С каждым кругом она чувствовала себя все лучше. Скотт бежала рядом с ней, психологически облегчая ей задачу бега в одиночестве. Когда зазвонил колокол, предвещавший последний круг, Гудман бросилась вперед, как

на крыльях. Все те годы, все те мили тренировок и соревнований, что вели ее к этому моменту, превратились в мощный энергетический заряд, который нес ее по последнему кругу. Гудман приблизилась к Маршан на близкое расстояние и еще прибавила скорость. Физическая форма не подвела ее. Легко и эффектно она набирала и набирала темп. На последнем прямом отрезке, когда трибуны встали и неистово поддерживали ее, Кейтлин включила все свои силы. Она красиво обошла Маршан и сохраняла свое внимание сосредоточенным на беге, пока не пересекла финишную линию. После этого она подняла глаза на табло. На нем застыло ее время: 32:09. Гудман пробилась на отборочные соревнования для участия в Олимпиаде.

«Последние 100 метров того забега я буду помнить до конца дней, — говорит Гудман. — Это было просто... — Она делает паузу, чтобы подобрать правильные слова. — Это была реализация многих лет тяжелой работы; той работы, которая до этого не всегда превращалась в желаемые результаты. Это было для меня такое чувство самоутверждения! И это еще была огромная радость».

Как это всегда бывает в состоянии потока, Гудман испытала чувство большого удовлетворения, когда фокус ее внимания сузился на ее беге. Она прикладывала большие усилия, но они доставляли ей удовольствие. Ее цель попасть в отборочные забеги к Олимпиаде и занять в них достаточно высокое место управляла ее действиями. А поддержка членов семьи и зрителей сигнализировала Кейтлин, что у нее достаточно сил для того, чтобы своих целей достичь.

А как же ее мантра: *Бегай с радостью*? Могло ли это простое заклинание быть для Гудман полезным в том, чтобы достичь состояния потока? Что в этой связи можно сказать об уровне ее подготовки, ее приверженности спорту, наконец, о ее темпераменте? На протяжении последних двадцати лет исследователи явления потока потратили немало времени и усилий, задавая себе эти вопросы и пытаясь найти ответ на главный из них: что определяет частоту и интенсивность переживаний потока?

В этой связи все большее внимание ученых привлекают особенности характера человека, определяющие его личность. Хотя сами по себе личные свойства человека достаточно стабильны, приложив некоторые усилия, люди могут несколько изменить их (Hudson и Fraley, 2015). Это обстоятельство важно держать в памяти тогда, когда ниже в этой главе мы будем рассматривать те свойства личности человека, которые могут мешать частоте и качеству переживаемого им опыта потока. Тогда будет практически невозможно не увидеть частичку себя в описании этих свойств. Однако их

наличие еще не свидетельствует о безнадежности ситуации. Почерпнутые в этой главе знания вы можете использовать для того, чтобы несколько скорректировать свои индивидуальные особенности с целью увеличить вероятность частого и интенсивного переживания состояния потока.

Изучая явление потока, ученые используют несколько подходов к изучению личности, включая понятие аутоотелической личности, впервые введенное в научный оборот д-ром Майком. Понятие аутоотелической личности представляет собой широкие рамки знаний об особенностях поведения, жизненных позициях и характерах людей, которые часто и достаточно легко испытывают опыт потока. Прежде чем коснуться собственно аутоотелической личности, в этой главе сообщим некоторые данные об исследованиях других свойств личности, которые коррелируют с сообщениями людей о частом испытании состояния потока. Когда эти сведения объединяются с характеристикой аутоотелической личности, это помогает выстроить картину индивидуума, который более других расположен к попаданию в поток.

Индивидуальные черты личности

Пятифакторная модель личности (McCrae и Costa, 1990) измеряет ее по пяти главным свойствам. Обычно они в своей совокупности обозначаются английской аббревиатурой OCEAN (по первым буквам английских слов) и представляют собой:

- готовность к новым переживаниям;
- добросовестность;
- экстравертность, открытость характера;
- хорошие навыки социального поведения;
- нейротизм*.

Эта модель родилась на основе многомерного метода, известного под названием «факторный анализ», и пытается уменьшить большое количество индивидуальных свойств личности до пяти основных, которые постоянно появляются в процессе исследований.

Фредрик Уллен, шведский исследователь явления потока, использовал 5-факторный метод для изучения личности людей, склонных к переживанию опыта потока. После нескольких циклов экспериментов и анализа

* Нейротизм — черта личности, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, иногда — вегетативными расстройствами.
Прим. пер.

полученных данных Уллен с коллегами обнаружили, что у таких людей высоким является показатель добросовестности и низким — нейротизма. При этом оказалось, что готовность к новым переживаниям, открытость характера и хорошие навыки социального поведения не играли важной роли (Ullen et al., 2011). Добросовестность определяется как склонность человека в своем поведении к проявлению самодисциплины, надежности, умению идти к цели, организованности и инициативы. Нейротизм характеризуется эмоциональной неустойчивостью, тревожными состояниями и пассивностью (McCrae и Costa, 1990; Goldberg, 1990). Исходя из этого, в двух последующих разделах рассматриваются именно эти два фактора из 5-факторной модели личности.

Добросовестность

Те люди, у которых в характеристике личности наблюдается высокий показатель добросовестности, обычно самодисциплинированны, ценят достижение поставленных целей и умеют планировать этот процесс (McCrae и Costa, 1990). Добросовестные бегуны правильно делят свой тренировочный цикл на периоды, которые включают в себя общую физическую подготовку, длительные свободные забеги, темповый бег, преодоление подъемов, сопутствующие виды тренировок и плановый отдых. Именно эти элементы в правильном сочетании помогают им добиться своих целей в беге. Эти спортсмены терпят сложные тренировки, соревнования или трудные недели, потому что эти напряженные периоды часто необходимы для того, чтобы добиваться своих долгосрочных целей.

Добросовестные бегуны обычно редко допускают спонтанное поведение, которое может негативно сказаться на их тренировках. От них с малой вероятностью можно ожидать импульсивности на тренировках. Например, такой спортсмен вряд ли станет состязаться со своим товарищем по команде на тренировке или победит по рискованной горной тропе за несколько дней до важных соревнований. Присутствующее у таких людей чувство порядка и цели сдерживает появление у них таких потенциально опасных порывов.

Поэтому неудивительно, что указанные черты личности помогают спортсмену в достижении состояния потока. Ведь добросовестные бегуны сами устанавливают себе цели (первый априорный компонент потока из главы 2), сами точно осознают свой уровень подготовки, который позволяет им встречаться с предстоящей трудностью, — то самое соответствие навыки/сложность задачи (второй априорный компонент), сами постоянно

контролируют поступление к ним обратной связи, чтобы быть уверенными в том, что они находятся на правильном пути (третий априорный компонент). Дополнительное время, которое они затрачивают на свою подготовку, включая время на осознание своего ментального и физического состояния, может совершать чудеса, когда дело доходит до обеспечения хорошего психологического настроя во время бега.

Нейротизм

Настолько, насколько добросовестность способствует возникновению состояния потока, настолько же нейротизм этому препятствует (Ullen et al., 2011). Люди с высоким показателем нейротизма в характеристике личности склонны к тревожным состояниям, трудностям с внутренними и внешними раздражителями и быстрым разочарованиям (McCrae и Costa, 1990; Goldberg, 1990). Когда вы задавлены тревогами и отвлекающими моментами, вам трудно сфокусировать свое внимание на отслеживании собственного прогресса в продвижении к вашим спортивным целям. А этот фокус внимания играет определяющую роль, потому что осознание человеком обратной связи, характеризующей его прогресс, является одним из основных компонентов состояния потока.

Бегуны, страдающие нейротизмом, обычно излишне концентрируются на внешних факторах, таких как собственная безопасность, действия или реакция окружающих лиц и даже собственный внешний вид. Все бегуны в какой-то момент испытывали подобные переживания: в конце концов, это нормально — думать о собственной безопасности во время бега по отдаленной пересеченной местности или по темной улице. Возможно, с вами случалось и такое, когда вы изменили своей сдержанности и совершили какое-то неожиданное спортивное действие для того, чтобы произвести впечатление на товарища по команде, соперника или ваших друзей на трибунах. Такие проявления начинают характеризоваться как нейротизм только тогда, когда они избыточны, постоянны и мешают вам сосредоточиваться на более важных для вас вещах в окружающем мире.

Для людей, склонных к нейротизму, проявления их внутреннего мира также могут представлять большую проблему. Хороший бег обычно сочетается с радостным ощущением, когда спортсмен как бы растворяется в своих мыслях или даже в отсутствии таковых. Это состояние можно характеризовать как приятный результат процесса бега. Бегуну, склонному к нейротизму, практически невозможно успокоить свой ум, а приходящие ему в голову мысли преимущественно имеют негативный оттенок. Когда он

представляет себе, как будет разбираться окружающими его бег, его физическая форма или даже одежда, то ментальное пространство для возникновения потока сокращается и такой бегун вообще утрачивает способность к наслаждению самим бегом.

Обычно эти негативные внутренние диалоги с самим собой оставляют нейротического бегуна наедине с переживаниями своих прошлых неудач. В свою очередь они приобретают для него характер пессимистических предсказаний неудач будущих (McCrae и Costa, 1990). Весь этот шум в мыслях затрудняет появление состояния потока, потому что у человека остается меньше когнитивной энергии для того, чтобы сосредоточиться на своей цели и продвижении к ней. В таких случаях у бегунов часто возникает соблазн сдаться и оставить занятия бегом. Для тех спортсменов, которые испытывают острые тревожные состояния, отыскание путей к тому, чтобы погасить внутренний шум, подавить отвлекающие внешние раздражители, настроить фокус внимания и заменить пессимистические предчувствия оптимистическими ожиданиями, может открыть двери к потоку и гораздо более приятным ощущениям от бега. В части II этой книги как раз исследуются способы умиротворения ума и перевода его на позитивный путь мышления.

Перфекционизм и мотивация

Одним из качеств, общим для многих бегунов, является стремление усовершенствовать свое спортивное мастерство. То, что порождает это стремление, и то, как оно применяется на практике, определяет разницу между тем, способствует ли это качество возникновению состояния потока или мешает этому.

Арне Дитрих, плодовитый нейрофизиолог из Американского университета в Бейруте, считает, что люди, стремящиеся к *позитивному перфекционизму* (идеал может и должен быть достигнут), имеют больше вероятности испытывать состояние потока, чем те, кто практикует перфекционизм, основывающийся исключительно на самокритике (Dietrich и Stoll, 2010). Позитивный перфекционизм — это та модель поведения и мышления человека, когда он задает себе высокие стандарты, определяет конкретные ориентиры, по которым может отслеживать свое продвижение к этим стандартам, и находит в себе силы для того, чтобы выдерживать это продвижение. Когда таким людям необходимо подстегнуть себя, они обычно демонстрируют упорство и цепкость в своих устремлениях.

Напротив, *перфекционизм, основывающийся исключительно на самокритике*, как в зеркале, отражает характеристики нейротизма. Такие перфекционисты тоже устанавливают для себя высокие стандарты, но начинают упрекать себя сразу же, как только их деятельность им не соответствует. Они склонны к тревогам относительно возможных ошибок и прежде всего сомневаются в своих возможностях достичь ими же установленных стандартов. Такое поведение не только мешает эффективной деятельности человека, но и уменьшает возможности достижения им состояния потока.

Перфекционисты обоих типов склонны ставить перед собой высокие цели и испытывать повышенные ожидания от себя. А это может быть связано со стрессом. Принципиальное отличие людей двух этих групп состоит в том, как они справляются со стрессовой нагрузкой и как относятся к своим неудачам. Позитивный перфекционист обычно ощущает прилив сил и мотивации перед лицом стресса или сложностей, ощущая в себе силы для того, чтобы справиться с задачей. Такой человек воспринимает неудачу как часть процесса роста или приобретения дополнительных знаний. Позитивный перфекционист является также *человеком с мотивацией достижения успеха*, которому нравятся сложности и который рассматривает неудачи как возможности для самосовершенствования. Еще одно преимущество человека с такой мотивацией состоит в том, что он склонен смотреть на сохранившиеся в памяти события позитивно, даже на те из них, которые вызывали у него нейтральные или негативные эмоции в тот момент, когда они происходили (Strachman и Gable, 2006).

Если вы обладаете мотивацией достижения успеха, вы не только наслаждаетесь естественной нагрузкой, получаемой в ходе удачного забега (или вообще естественными вызовами в жизни), но и теми трудностями, которые приносит вам забег неудачный. Таким образом вы можете в позитивном свете запомнить даже ваши неудачи. Это не означает, что при этом вы будете манипулировать своей памятью, принуждая ее к неправде. Вы просто уменьшаете негатив и находите что-то позитивное, чему вы можете поучиться на этом опыте (Strachman и Gable, 2006). Вы можете назвать это умением увидеть радугу среди облаков, окружающих нашу жизнь. Неудивительно, что такая поведенческая модель тесно коррелирует с удовлетворенностью жизнью (Elliot et al., 2006).

Перфекционисты, руководствуясь исключительно самокритикой, интерпретируют те же самые ситуации совсем по-другому. Они устанавливают для себя высокие стандарты и сложные цели, но все время относятся критически к своим способностям достичь эти цели. Такой навязчивый

критический анализ своей деятельности у таких людей может быть как приобретенной чертой, так и результатом биологических процессов, постоянно активизирующих деятельность префронтальной коры головного мозга (и, возможно, миндалевидного тела), которые отвечают за высшие формы мыслительной деятельности (Dietrich и Stoll, 2010). Как отмечалось в предыдущей главе, исследования Дитриха позволяют полагать, что, когда человек находится в состоянии потока, его префронтальная кора снижает свою активность или вообще отдыхает (Dietrich и Sparling, 2004). Активная префронтальная кора у самокритичного перфекциониста не позволит возникнуть у него явлению потока.

Если позитивный перфекционист обычно имеет положительную мотивацию достижения успеха, не боясь трудностей и рассматривая неудачи как возможности для обучения и роста, то самокритичный перфекционист обычно обладает *мотивацией избегания неудач*. Такой человек часто стремится прежде всего избежать неудачи, а не добиться успеха. Это тонкое, но очень важное различие. Представьте себе, что вы стоите на стартовой линии перед забегом. Какие мысли обуревают вас? Вы думаете о том, чтобы добиться определенного темпа бега, занять определенную позицию в забеге или добиться своего личного рекорда? Или вы думаете только о том, чтобы не потерпеть неудачу, не проиграть, не упасть, не прийти к финишу последним? Первые мысли подтолкнут вас вперед к вашей цели, ваш прогресс будет вполне измерим. Вторые спровоцируют возникновение у вас тревожного состояния с самого начала забега и до его окончания, отдаляя от вас возможность попадания в поток.

Вам кажется, что во время забега вы в любой момент можете упасть, что соперники могут обойти вас на любом этапе состязания. Поскольку на всем протяжении забега существует риск неудачи, вы не можете измерить свой прогресс или увидеть достижения своих целей до его окончания, когда вы поймете, что не упали и не пришли последним. Такое состояние не только является врагом феномена потока, оно еще и лишает вас радости от бега. Не так уж много радости может вам доставить осознание того, что вы только что и смогли — это закончить забег на своих двоих.

Самооценка

Еще одной стороной личности человека, которая оказывает большое влияние на частоту и интенсивность переживаний ощущения потока, является самооценка. Она представляет собой совокупность собственных взглядов

индивидуума на себя и оценки им своих способностей и возможностей, а также возникающих из этого эмоций (Smith и Mackie, 2007). Когда самооценка у человека высокая, он ощущает свою ценность и свои способности. Он горд собой и своими достижениями. Такое состояние позволит ему устанавливать для себя цели и соответствующим образом организовывать свои навыки, что способствует возникновению явления потока.

Завышенная самооценка происходит от неправильного суждения индивидуума о своих возможностях. В этом случае он верит в то, что обладает большими навыками и способностями, чем в действительности. Такое искаженное суждение затрудняет достижение состояния потока, поскольку человек работает излишне напряженно над выполнением задачи, к решению которой он не готов. Как показывает модель соотношения сложность задачи/необходимые навыки (рис. 2.2), если ваши возможности не соответствуют уровню задания, вы, скорее всего, начнете испытывать тревогу, если не чрезмерную усталость и разочарование.

Низкая самооценка занимает противоположную часть спектра. Люди с низкой самооценкой или вообще без таковой уверены в том, что лишены какой-либо ценности и способностей и должны стыдиться себя. Такое представление обычно также основывается на искаженной оценке своих возможностей и устанавливает их ниже реального потенциала. Низкая самооценка тоже затрудняет попадание человека в поток, потому что обладающие ею люди чаще всего испытывают апатию и скуку (если они вообще берутся за какое-то непростое дело).

Ни завышенная, ни заниженная самооценка не предполагают честной оценки человеком своих возможностей. Такая честная оценка не только увеличивает вероятность наступления опыта потока, она еще и делает ваш бег приносящим большее удовлетворение. Таким образом, в том, что касается потока, высокая самооценка предоставляет индивидууму определенное преимущество.

Ориентация на мастерство против ориентации на результат

Согласно Джексону и Робертсу (1992), подход человека к бегу как к акту мастерства с большей вероятностью способен вызвать состояние потока, тогда как ориентация исключительно на результат делает такую вероятность более низкой. Исследование этих ученых также показало, что высокую вероятность потока предопределяет и высокий уровень осознания

личностью своих возможностей. Человек, ставящий выше совершенство действия, обычно сконцентрирован на процессе и получении опыта, тогда как человек, ориентирующийся на результат, больше озабочен собственно достижением. Ориентация на результат более характерна для людей с низкой самооценкой и высоким уровнем тревог. Такие люди часто практикуют социальные сравнения (*например, как я действую по сравнению со всеми остальными?*). Такой подход сильно снижает вероятность возникновения состояния потока.

Получение опыта потока в процессе бега — это не единственная причина того, чтобы развивать в себе уважительное отношение к действию как к акту мастерства. Научные исследования в лабораторных условиях показывают, что студенты, ориентирующиеся на результат, могут достигать хороших показателей в тестах. Но те из них, кто концентрируется на получаемом в результате обучения опыте, также хорошо показывают себя в тестах, но к тому же еще дольше сохраняют в памяти полученную информацию и, по всей видимости, получают большее удовлетворение от самого процесса учебы. Подводя итог сказанному, можно утверждать, что, если вы занимаетесь бегом с удовольствием и впитываете опыт, ориентируясь на сам процесс бега как на акт мастерства, у вас больше шансов не только улучшить свои показатели и попасть в состояние потока, но и получать наслаждение независимо от достигнутых результатов.

Внимание без усилий

Переживание состояния потока требует от человека способности фокусировать внимание и правильно перерабатывать информацию, поступающую из окружающего мира. В нее входят и пройденное бегуном расстояние, и затраченное им на это время. Изначально исследователи связывали склонность человека к попаданию в поток с уровнем его интеллекта, поскольку именно интеллектом определяется способность людей к напряженному фокусированию своего внимания (Ullen et al., 2011). Однако, к удивлению ученых, полученные научные данные не подтвердили эту гипотезу. Наоборот, оказалось, что здесь решающую роль играет как раз способность человека к легкой, ненапряженной концентрации внимания.

Концентрированное внимание взаимосвязано с интеллектом, тогда как ненапряженное внимание — нет. Внимание, достигаемое без видимых усилий и напряжения, — это результат долгой практики и повторения действий. Оно обычно проявляется в привычных, инстинктивных реакциях

профессионала в любом деле, включая спорт. По мере того, как в течение долгого времени вы занимаетесь каким-то конкретным делом, будь то вождение автомобиля или бег, порции приобретаемого вами опыта консолидируются в вашей памяти, а именно — в имплицитной памяти.

КАК ДОЛГО МОЖНО ИСПЫТЫВАТЬ СОСТОЯНИЕ ПОТОКА?

История известной бегуни Элли Гринвуд



Jan Heuninck

В беговых дисциплинах стайерские дистанции на 5000, 10 000 м или марафон предоставляют спортсменам в распоряжение продолжительные отрезки времени, в течение которых они могут глубоко погрузиться в процесс бега и выбросить все остальное из головы. Однако что вы скажете о радости бега на дистанцию 160 км? Сможете ли вы попасть на этом долгом пути в состояние потока и поддерживать свою концентрацию без того, чтобы не сойти с ума?

Эта тема пока исследована очень слабо, поэтому мы решили узнать мнение на этот счет у одной из лучших ультрамарафонец мира. Родившись

в Великобритании и переехав в Канаду, Элли Гринвуд буквально ворвалась в мир ультрамарафона со своих первых состязаний в 2008 году. Она является двукратным чемпионом мира на дистанции 100 км, а также обладательницей рекордов на почитаемой в спортивных кругах супердистанции Western State 100 miles (160 км по западным штатам США, начиная с Калифорнии) и дистанции в 50 миль (80 км), которую спортсмены проходят ежегодно в штате Мэриленд в память президента Джона Кеннеди. Ниже приводится сокращенный вариант нашего разговора.

Авторы: Прежде чем мы углубимся в разговор, хотелось бы спросить: испытываете ли вы опыт потока регулярно?

Элли Гринвуд: И да, и нет. Если тренировочный цикл проходит нормально на протяжении недель и месяцев, то даже высокие нагрузки могут показаться достаточно переносимыми и почти не требующими усилий. Я могу сказать, что в такие периоды я испытываю состояние потока достаточно регулярно. В эти моменты я как бы отключаюсь и, хотя вполне осознаю, что происходит вокруг, оказываюсь настолько погруженной в бег, что могу проходить отметки и развилки на трассе, будто и не замечая их. Но бывают и другие периоды в моих тренировках: когда я набираю максимальную форму перед важным стартом или повышаю тренировочную нагрузку до предела. Тогда мой бег дается мне тяжело. У меня болят ноги, я стараюсь добиться подходящего для себя темпа и в такие минуты не испытываю состояния потока. Тогда бег кажется мне сознательным усилием, а не естественным движением.

Авторы: Трейлраннинг в основном совершается по красивым местам, которые, как показали исследования, увеличивают вероятность попадания спортсмена в поток. Считаете ли вы, что тренировки и соревнования на красивой пересеченной местности помогают вам достигать опыта потока?

Элли Гринвуд: Да, я бы согласилась с этим. Прежде всего потому, что на городских трассах, где невозможно отключиться от внешних раздражителей, я не могу раствориться в беге. Светофоры, пешеходные переходы, сами пешеходы и велосипедисты — за всем этим я должна внимательно следить, так что в городе я не могу «уплыть» в бег. Я иногда испытываю состояние потока на тренажере или при тренировке в зале, где вмешательство окружающей среды в мой мир минимально. Тренажер предоставляет для этого отличные условия: никаких отвлекающих моментов, никаких перерывов и никакой нужды думать о правильном направлении бега. Это простой вид беговой тренировки, и в ходе него я могу попадать в состояние потока.

Однако во время бега по пересеченной местности такой опыт посещает меня чаще. Я чувствую себя расслабленной и свежей в окружении природы, вдали от

стрессов и людей, которые окружают тебя в повседневной жизни. На пересеченной трассе ты сосредоточиваешься на текущей задаче: например, как поставить ногу при очередном шаге, как не споткнуться о корни деревьев или камни и т. д. Это полностью забирает все мое внимание. И я концентрируюсь на этом, а не, скажем, на мыслях о работе или повседневных стрессах.

Авторы: Важным компонентом потока является обратная связь. Без километровых отметок на трассе, среди холмов и на местности, в которой данные GPS не очень надежны, как вам удается измерять свои усилия?

Элли Гринвуд: Я думаю, что на дистанциях трейлраннинга легче оценивать свое физическое состояние благодаря тому, что речь идет больше о внутренних ощущениях, а не о реальном темпе. Когда мы бежим по обычным городским трассам и дорогам, то становимся излишне зависимыми от внешних факторов, таких как часы и т. п. Мы думаем о том, чтобы держать определенную скорость, не обращая особого внимания на самочувствие. Однако, поскольку бег по пересеченной местности часто осуществляется в горных условиях, здесь трудно ориентироваться на показания часов для того, чтобы определить свою скорость. Вместо этого спортсмену лучше сосредоточивать внимание на самочувствии и стараться больше бежать в потоке. Это поможет бегуну выбрать для себя посильную нагрузку, соответствующую его реальной физической форме.

Авторы: Расскажите о том времени, которое вы проводите во время соревнований или долгих тренировочных забегов. Какие мысли возникают у вас на протяжении 10-часовой дистанции?

Элли Гринвуд: Я никогда сознательно не направляю свои мысли, если только не попадаю в трудное положение и меня не охватывает негативное настроение, что может произойти на длинных дистанциях. В таких случаях я сознательно стараюсь думать о чем-то позитивном, чтобы успокоить себя. Когда я завершаю длинную дистанцию по пересеченной местности, я могу то находиться в состоянии потока, то думать о том, что не имеет никакого отношения к состязаниям (например, о своих мечтах, о будущих стартах, о друзьях). Иногда в голову приходят мысли о тактике бега или логистике соревнований: к какой промежуточной станции я приближаюсь или кто бежит впереди меня. Я думаю о том, что я буду есть после финиша и во что переоденусь. Во время долгих соревнований я часто ловлю себя на мысли о том, что ожидаю очередной станции как отметки своего продвижения вперед. Но когда я прибегаю на эту станцию, то сразу же хочу продолжить свой путь как можно быстрее, потому что окружающий шум и обилие людей подавляют меня и резко контрастируют с тем чувством погруженности в свой маленький мир, которое я испытываю на дистанции. Обычно

я не разговариваю с бегущими рядом со мной спортсменами, но вполне могу бежать с ними в молчании или обменяться парой слов. Иногда бывает здорово попасть в ритм шагов бегущего перед тобой спортсмена и действительно ментально отключиться.

Авторы: Не кажется ли вам, что в состоянии потока время для вас убыстряет свой бег?

Элли Гринвуд: Определенно могу сказать, что я теряю ощущение времени, когда нахожусь в потоке. Поэтому во время сверхмарафонов я не люблю смотреть на часы, потому что это возвращает меня в реальность. «Да уже обед!» Одно это может заставить меня осознать, сколько я уже нахожусь на трассе и сколько мне еще бежать. Когда ты в состоянии потока, все для тебя кажется легким и не требующим усилий. В этом состоянии легко мечтать, и тогда время проходит незаметно. Нагрузки переносятся легче. Часто я замечаю, что какое-то усилие действительно требует от меня напряжения, но понимаю, что могу справиться и даже продолжать его. Это дает мне силы работать еще напряженнее.

Авторы: Какой из ваших опытов потока вам запомнился больше других?

Элли Гринвуд: Моя победа и установление рекорда трассы на супердистанции Western State 100 miles — 2012. Когда по окончании забега корреспонденты спрашивали меня, испытывала ли я по его ходу какие-то трудные моменты, я действительно чувствовала, что таких моментов не было. Я находилась на дистанции весь день и преодолела ее за 16 часов 47 минут. В каком-то смысле этот забег можно описать как скучный и лишенный драматизма, потому что я не испытала ни физических, ни умственных колебаний или нерешительности. Я просто бежала, продвигаясь от одной станции поддержки к другой, без всякого шума и драматических эпизодов. Когда мне было нужно, я подкреплялась, я была рада видеть на станциях друзей, и я наслаждалась бегом. Хотя все далось и не без усилий, но мне показалось, что я со всем вполне справилась.

Вспомните, как вы сели за руль автомобиля в первый раз. В вашей памяти наверняка всплывет, как трудно было вам справиться с тем множеством различных переменных, которые требовали вашего внимания. Встречные автомобили, стоп-сигналы и даже простая задача держать машину в вашем ряду — все это требовало сосредоточенного внимания. Поскольку вы еще только осваивали этот навык, вся эта информация обрабатывалась вашей *эксплицитной памятью*. Со временем и приобретением практики вождение автомобиля стало для вас почти рефлекторным (имплицитным). Этот процесс, как и другие виды вашей деятельности, по-прежнему требует энергии, но он осуществляется с меньшими усилиями, чем раньше (за исключением

ситуаций, когда обстоятельства сбивают вас с рефлекторного пути и требуют задействования эксплицитной памяти: например, когда вы едете по незнакомому городу или попадаете в тяжелую пробку). Многие составляющие бега со временем и практикой становятся имплицитными (совершаемыми без усилий), что высвобождает ум для того, чтобы сосредоточиться на целях, обратной связи и балансе между уровнем возможностей человека и сложностью стоящей задачи, то есть тех компонентах, которые необходимы для потока.

Знание конкретных свойств личности человека, которые либо повышают, либо понижают вероятность достижения состояния потока, очень полезно. Однако они не составляют всю картину. Д-р Майк предлагает более позитивное, более широкое и более комплексное понимание природы человека, склонного к достижению состояния потока. Он называет это *аутотелической личностью*. В этой концепции вы обнаружите некоторое сходство в связи модели личности и состояния потока, которую мы только что обсуждали.

Состояние потока существенно обогащает занятия бегом и может распространяться и на другие стороны вашей жизни. Аутотелическая личность (рассказ о ней ниже) — это понятие, обрисовывающее характер, жизненные подходы и поведенческие предпочтения человека, склонного к переживанию состояния потока. В настоящее время эта модель предоставляет наибольшие возможности регулярного испытания состояния потока.

Аутотелическая личность

Слово *аутотелический* происходит из греческого языка и означает «самоориентированный» или «самовознаграждающий». Аутотелическая личность воплощает в себе эти черты. Самовознаграждение подразумевает не эгоистическую натуру, а желание человека полностью отдаваться той деятельности, которая является для него вознаграждением сама по себе. Эту концепцию еще называют *внутренней мотивацией*, когда удовольствие, получаемое от какого-то дела, само по себе является для человека вознаграждением.

Черты аутотелической личности:

- интерес к новому, любознательность;
- способность вовлекаться в конкретное дело;
- ориентация на достижение/цель;
- внутренняя мотивация;

- удовлетворение от освоения новых навыков;
- позитивное восприятие возникающих вызовов;
- получение большего удовлетворения от конкретного жизненного опыта, а не от погони за властью, материальными благами или наградами.

Аутотелическая личность любознательна и испытывает интерес к окружающему ее миру и вовлеченности в него. Она испытывает удовлетворение от осознания своих достижений и завершенности дела; она ориентирована на конкретную цель. Удовлетворение от достижений приносит ей не внешнее признание или блага, а внутренняя гордость от успехов и самого процесса действия. Такая личность любит выбирать те сферы деятельности, которые помогают ей получать новые навыки, потому что ей нравится ставить перед собой цели и добиваться их. Корректировка целей и своей деятельности на основе обратной связи не обижает ее. Аутотелическая личность воспринимает это просто как отражение той точки, в которой она находится в данный момент, и тех высот, которые она еще может взять.

Такой подход людей не ограничивается только таким увлечением, как бег. Если вы являетесь аутотелической личностью, то и к домашним делам, и к долгосрочным мечтам вы относитесь с одинаковой энергией и интересом. Поскольку вы получаете такое полное удовлетворение собственно от своей деятельности и достижений, вы мало нуждаетесь во власти, материальных благах или отличиях. Переживание собственной жизни и вовлеченность в богатую смыслом деятельность является источником вашего ощущения наполненности своего существования (Csikszentmihalyi et al., 1997). Радость жизни исходит из самого факта жития.

Являясь аутотелической личностью, вы располагаете возможностью поддерживать удовлетворяющее вас соответствие между поиском вызовов и самодисциплиной в развитии своих способностей и навыков (Csikszentmihalyi et al., 1993). Люди с такими чертами характера обычно считают, что вполне могут контролировать события, происходящие в их жизни. Поэтому они могут достигать своих целей, располагая для этого соответствующей увлеченностью. Люди с *внешним расположением источника контроля* обычно исходят из того, что они имеют мало влияния на обстоятельства собственной жизни, и приписывают результаты большинства событий другим людям, судьбе или злему року. Им гораздо сложнее формулировать свои цели, поскольку временные затраты на это могут оказаться просто бесполезными с учетом внешних воздействий, которые собьют их с пути достижения поставленных целей.

Если вы бегун и аутогелическая личность, то вы бегаєте ради наслаждения этим процессом, а не для того, чтобы хвастаться этим перед кем-нибудь или зарабатывать популярность. Вы черпаете удовольствие из того, что двигаетесь в пространстве, чувствуете звук своих шагов и силу своего сердца. Вам нравится ставить себе цели на сегодняшний забег, и вы полностью погружаетесь в него, оставив в сторону все повседневные заботы. Поскольку вы человек любознательный, вам интересно видеть, насколько вы сможете преодолеть себя в сегодняшнем забеге, насколько сможете побудить свое тело среагировать на те требования, которые вы к нему предъявляете, как вы сможете измерить свой прогресс и какие задачи поставите перед собой в следующем забеге. Ваш внутренний центр контроля позволяет вам оптимистично смотреть на свою способность к самосовершенствованию и на постановку перед собой еще более высоких целей в будущем. Хотя победа над соперником и приносит удовлетворение, это не главный ваш мотив.

Потоковая личность

Хотя 5-факторная модель личности и аутогелическая личность и не связаны между собой прямо, между ними имеется много схожих моментов. Та зона, где эти моменты перекрывают друг друга, является фундаментом для появления потоковой личности. Люди, обладающие такими качествами или упорно работающие над их формированием, склонны к достижению состояния потока; они с большей вероятностью достигают этого состояния регулярно и получают удовлетворение от самого процесса бега или любого другого своего увлечения.

Люди, обладающие чертами потоковой личности, ориентированы на цель, но не сконцентрированы исключительно на ней. Они находят внутреннее ощущение ценности в самом процессе обучения, или в освоении новых навыков, или в приобретении мастерства в каком-то деле. Они наслаждаются этим процессом, потому что реально осознают свои возможности и ставят перед собой достижимые цели. Это отражается в их высокой самооценке. Внутренний контроль дает им ощущение контроля над окружением, своими навыками и своим будущим. Это ощущение позволяет им стремиться к достижению целей и дает широкий оптимистический взгляд на свой потенциал и в целом на жизнь.

Склонные к потоку люди добросовестны (рис. 3.1). Это подразумевает, что им нравится достигать. Они знают, что им, возможно, необходимо будет пройти через трудности, что неудача — это реальная возможность,

которую следует воспринимать как часть процесса самосовершенствования. Поскольку у них низкий показатель нейротизма, риск неудачи и последующих за ней событий не создает у них тревожных состояний. Наоборот, такие люди полностью окунаются в свою деятельность, свои цели и свою жизнь.

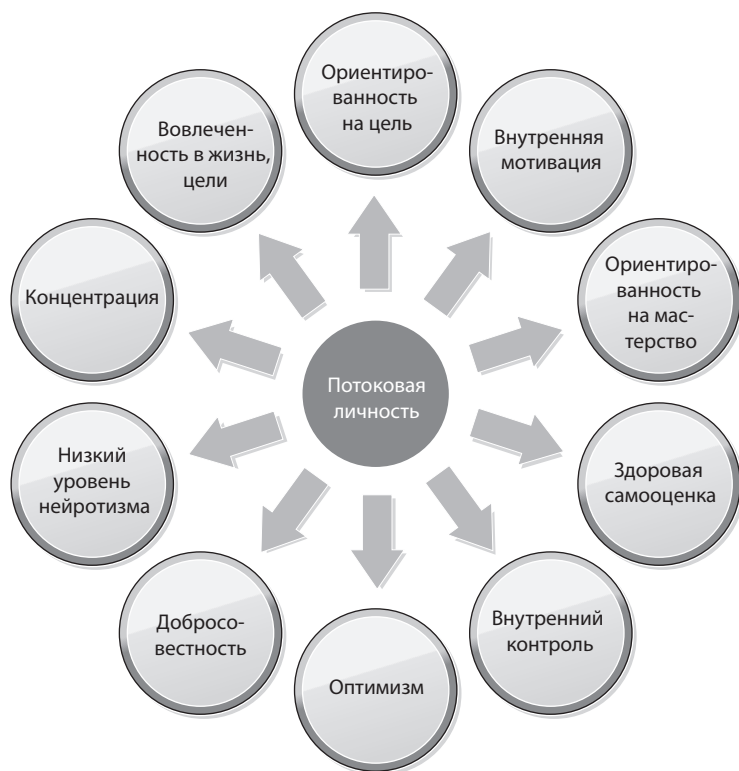


Рис. 3.1. Схема потоковой личности

Не удивляйтесь, если вы узнали черты своего характера в тех перечисленных свойствах личности, которые и способствуют, и мешают попаданию в поток. В каждом человеке есть и свои сильные стороны, и свои слабости. Многие из последних можно скорректировать, изменяя свои жизненные подходы и мышление (вы увидите это в части II). Многие ученые-психологи обнаружили податливость свойств личности и черт характера человека, в том числе тех, которые мы обсуждали выше. Например, важной концепцией в нейрофизиологии и психологии развития является понятие нейропластичности. Это явление основано на том, что нейронная сеть нашего мозга (программа мозга), которая инициирует и регулирует процессы мышления и поведение человека, постоянно видоизменяется под воздействием нашего

жизненного опыта. Эта концепция в сокращенном виде часто представляется в виде фразы «нейроны, которые работают друг с другом, создают нейронные цепи». Рик Хансон, старший научный сотрудник научного центра Greater Good при Калифорнийском университете в Беркли, который много изучает, рассказывает и пишет о нейропластичности, отмечает, что, когда человек сосредоточивается на чем-то хорошем в своей жизни (или занятиях бегом), нейронные цепочки могут быть перепрограммированы таким образом, чтобы создавать у человека более позитивные мысли или поведенческие модели (Hanson, 2013). Даже если вы чувствуете, что в настоящий момент стресс доминирует в вашей жизни, то в ближайшем будущем вы сможете *бежать с радостью*, как Кейтлин Гудман.

Если вернуться к истории с Гудман, то вы можете поинтересоваться, как свойства ее личности вписываются в 5-факторную модель. После прохождения Кейтлин личностного теста из 41 пункта (www.personalitytest.org.uk), обнародованного профессором Вестминстерского университета (Великобритания) Томом Бучананом, оказалось, что у нее «сравнительно высокие показатели» в готовности к новым переживаниям, добросовестности, экстравертности и навыках социального поведения. «Сравнительно низким» у нее оказался показатель нейротизма.

Позитивные свойства личности Гудман, ориентированной на достижение цели, дают ей преимущества в получении опыта потока. Она верит в то, что бег предоставляет ей шанс на позитивные переживания, которые в конечном счете выйдут за пределы спорта.

«Бежать с радостью — это для меня, — говорит спортсменка. — Однако в конце концов не важно, идет ли речь о пешеходной прогулке с радостью, о плавании с радостью, главное — это быть на воздухе и быть активным. Это разновидность моей личной мантры, и не только в беге, но и просто в жизни, в отношениях с людьми и моей работе по пропаганде здорового образа жизни. Вам не обязательно бегать, просто делайте что-либо с радостью».

«Эта вторая часть моей мантры основана на чувстве благодарности, — продолжает Гудман. — Я позаимствовала ее у своего отца, который работает тренером бегунов-кроссовиков в Дэвисе, Калифорния. Он всегда советует своим юным воспитанникам бегать с радостью и всегда напоминать себе, что им очень повезло, что они живы и имеют возможность заниматься спортом. Он говорит им, что они ни в чем не нуждаются. У них есть крыша над головой, они не живут в разоренной войной стране, борясь с окружающим хаосом. Им нужно просто ценить то, что они имеют. Поэтому, что

касается меня, то, занимаясь бегом профессионально и будучи в состоянии реализовывать свои мечты, я никогда не жалею, когда во время забегов мне бывает холодно. Я должна быть благодарна просто за возможность бежать».

Способность Кейтлин Гудман достигать состояния потока в самый напряженный момент позволила ей получить пропуск в американскую олимпийскую сборную. Этот опыт доставляет ей счастье и делает ее скромной и трудолюбивой. Однако далеко не все бегуны имеют реальные перспективы пробиться на Олимпиаду и могут тренироваться профессионально для того, чтобы достичь этой высокой цели. Поэтому средний спортсмен может спросить: «А почему опыт потока настолько важен?» Это законный вопрос, и в главе 4 на него дается подробный ответ.

Ключевые моменты

- Д-р Майк ввел в научный оборот термин *ауто телическая личность*, которым описываются мысли, жизненные подходы и поведенческие предпочтения тех людей, которые регулярно испытывают состояние потока.
- OCEAN — это сокращенное обозначение пяти основных свойств личности. Два из них (позитивное) — добросовестность и (негативное) нейротизм — связаны с потоком.
- Позитивный перфекционизм связан с потоком, тогда как перфекционизм, основанный исключительно на самокритике, достижение состояния потока сильно затрудняет.
- Термин *потоковая личность* — это совокупность черт характера и склонностей, связанных с частотностью проявления потока. Потоковая личность характеризуется такими чертами, как ориентированность на цель (но не концентрация на цели), внутренняя мотивированность, высокая самооценка (но не завышенная или заниженная), наличие внутреннего контроля, ориентированность на достижение мастерства в своем деле, мотивация на достижение успеха, высокая добросовестность, низкий уровень нейротизма и склонность к включению в активность.

Глава 4

В чем важность потока?

На стартовой линии соревнований по бегу с препятствиями на особо сложной пересеченной местности Warrior Dash World Championships, которые ежегодно проводятся в различных частях США, участники обменивались рукопожатиями и пританцовывали на месте. Некоторые подпрыгивали и приседали. Они находились в зеленой долине, так и сиявшей свежестью листвы. В каждом направлении эта зелень уходила вверх на крутых холмах и возвышенностях. Холмистая местность южного Теннесси, конечно, не может похвастаться такими эпическими горами, как в национальном парке Грейт Смоки к югу отсюда, но подъемы и спуски здесь тоже крутые.

Среди спортсменов были и представители элиты — несколько олимпийцев, — и с десятков профессионалов. Соревнования по бегу часто устраиваются в таких местностях. Здесь, на трассе, не нужна особая стратегия. Бегуны застыли в ожидании команды «На старт».

Первый признак того, что это особые соревнования, появился сразу же после выстрела судьи. Из верхней части табло, увенчанного шлемом викингов, исторглись языки пламени. Спортсмены не придали этому никакого значения и сразу же стали подниматься вверх по заросшему травой холму.

Эти холмы были очень крутыми и бесконечными. Каждый участник соревнований, кому по окончании забега задавали вопросы репортеры, обязательно отмечал их сложность. Однако сами по себе холмы составляли еще не самую трудную часть трассы. Впереди 300 участников ждали препятствия с устрашающими названиями «Голиаф», «Смертельный прыжок» и «Дизельный купол». Спортсменам предстояло забираться на высокие деревянные платформы, пробираться сквозь туннели из сетки и преодолевать глубокие ямы, наполненные грязью, которые готовы были поглотить половину тела человека. Правда, некоторые из опытных участников говорили, что эти препятствия еще были легкими.

Вот в такое состязание вступил Макс Кинг. Чемпион мира, защищающий свой титул, Макс уже давно привнес элемент респектабельности

в быстро набирающие популярность экстремальные виды бега (помимо Warrior Dash, известными брендами здесь являются также Tough Mudder («Победитель грязи») и Spartan Racing («Спартанский марафон»). Среди достижений Кинга — результат 2 часа 14 минут на отборочных соревнованиях перед Олимпиадой-2012, а также 8:30:54 в беге на 3000 м с препятствиями, которые включают в себя 35 барьеров и семь ям с водой длиной свыше 3,7 м. Соединение силы и скорости позволило Кингу дважды завоевать место в американской национальной команде на чемпионатах мира по бегу по пересеченной местности. Не почивая на лаврах, Макс пополнил эти достижения результатами мирового уровня и рекордами трасс на дистанциях до 100 км. Он также выиграл несколько мировых первенств по трейлраннингу и на более коротких дистанциях.



Kevin Winzeler Photography

Всегда ставя перед собой высокие цели, Макс Кинг является аутотелической личностью

Половину той дистанции на Warrior Dash Кинг бежал в компании соперников. Это были Джош Макадамс, участник Олимпийских игр 2008 года в стипль-чезе (личный рекорд у него был лучше, чем у Кинга), и Бретт Хейлс, который прошел квалификацию в марафоне перед Олимпиадой-2016 и являлся многократным чемпионом в трейлраннинге. Оба прекрасно знали, что бжевавший позади них Кинг ни в чем им не уступает.

Макс ничего не имел против использования в беге тактических приемов. На самом деле он просто наслаждался ими. В конечном счете ему удалось

обойти и Макадамса, и Хейлса и получить первый приз в \$30 000. Через неделю Кинг уже вернулся на трассу, чтобы участвовать в полумарафоне в родном для него первенстве Тихоокеанского Северо-Запада. Макс снова и снова выходит на линию старта различных соревнований. Его логика проста: «Я принял сознательное решение: до тех пор, пока я наслаждаюсь своим делом, я буду продолжать его».

Хотя Кинг и заработал на Warrior Dash \$30 000, следует подумать, почему он не прикипает к одному виду состязаний, а тем более к одной дистанции. Ведь у него есть явный талант и драйв. Почему не начать специализироваться на одном каком-нибудь виде бега и не зарабатывать деньги там?

«Для меня разнообразие является мощным мотивирующим фактором, — говорит Макс. — Повторение одного и того же не доставляет такого удовольствия, когда ты можешь менять свои занятия, для того чтобы тебе было интересно. Это основа моего поведения. Но я еще и просто люблю соревнования и люблю понимать, что я могу сделать с новым вызовом. Я бегаю в тех видах, которые считаю своим коньком, например полумарафонскую дистанцию по пересеченной местности или 80 км по ровной поверхности. Но я участвую и в тех состязаниях, которые представляют для меня большую сложность, например бег в высокогорье. В беге я люблю все, поэтому постоянно стремлюсь испытать в нем что-то новое».

С учетом стремления Кинга ко все более сложным вызовам и его интереса и даже любопытства по отношению к получению нового опыта вполне можно утверждать, что он подходит под описание аутогелической личности, данное в главе 3. По сути, Кинг представляет собой нечто похожее на человека, подсевшего на поток. В неделю на тренировках он пробегает от 128 до 209 км для того, чтобы держать свою физическую форму в таком состоянии, которое позволило бы ему справиться со всеми встающими перед ним задачами. Такой режим включает в себя и такие периоды, когда сложность задачи значительно превышает возможности Кинга. Постоянное стремление Макса совершенствовать свои навыки дает ему силы преодолевать себя.

«Я знаю, что ощущение потока вряд ли достижимо для меня тогда, когда моих навыков и способностей не хватает, как, например, в беге в высокогорной местности. Но я постоянно возвращаюсь к этой задаче и смотрю, достиг ли я какого-либо прогресса в этом плане, — говорит он. — А может быть, я делаю это для того, чтобы понять, могу ли я достичь опыта потока в чем-то новом».

Мысли Кинга порождают более общий вопрос: в чем важность потока? Понятно, что это весьма желаемое состояние создает гармоничную связь между

разумом и телом человека и часто ассоциируется с пиковыми переживаниями. Более того, в состоянии потока улучшается ваше настроение, повышается мотивация к тренировкам, ваш мозг настраивается на позитивный лад, а ваши навыки и способности становятся более продуктивными. Стремление к достижению состояния потока — это совсем не легкомысленное занятие.

Еще раз о потоке и счастье

В главе 1 затрагивался вопрос о концепции потока и счастье. Хотя это два разных явления, между ними есть безусловная связь. Тысячи опросов людей, только что испытавших состояние потока, подтверждают тот факт, что сама по себе деятельность, вызвавшая это состояние, радостна и приятна и вызывает глубокое ощущение счастья по окончании переживания потока.

Ключевое слово здесь — *после*. Немногие люди испытывают истинные чувства, находясь в потоке. В действительности многие из них вообще ничего не испытывают. В те моменты, когда все ваше внимание направлено на выполняемую задачу, такие эмоции, как счастье, грусть и тревога (каждая из них требует самоосознания и дополнительной энергии на обработку), просто не могут формироваться (вы прочтете об этом ниже в этой главе). Переживание счастья в такие моменты может явиться отвлекающим элементом и может помешать концентрации вашего внимания. Когда человек испытывает какие-то эмоции в состоянии потока, то в большинстве случаев это что-то, похожее на любопытство (Engeser и Schiepe-Tisra, 2012).

Это не означает, что состояние потока лишено приятности. По определению, оно приносит удовольствие и чувство удовлетворения. Однако *наслаждение моментом* (например, наслаждение самим актом бега) — это не то же самое, что *глобальное ощущение счастья* (ощущение счастья бытия). Неудивительно, что с учетом важности соответствия сложности задачи имеющимся навыкам степень удовольствия, получаемого от конкретного вида деятельности, тесно связана с осознанием человеком уровня своих способностей и навыков. Например, в ходе одного эксперимента (Keller и Bless, 2008) исследователи попросили участников как можно полнее погрузиться в компьютерную игру *Tetris*, а затем измеряли интенсивность испытанного ими состояния потока. Те игроки, которые играли в облегченную версию, соответствовавшую их подготовке, сообщали о более высоком чувстве удовольствия и большем числе опытов потока, чем те игроки, которые играли в самую простую или продвинутую версии. На основании этих данных можно сделать вывод о том, что бегуны, правильно понимающие

свои возможности и уровень стоящих перед ними задач, с большей вероятностью могут испытать явление потока, чем другие. Из всего этого можно заключить, что бегуны, которые правильно оценивают свои возможности и сложность стоящих перед ними задач, скорее всего, испытают состояние потока. При этом помните о том, что те вызовы, которые вы испытывали неделю, месяц или год назад, могут вам теперь показаться существенными или не очень.

ТЕСТ НА ПОТОК

Опыт потока занимает все ваши чувства и наполняет ваш разум приятными воспоминаниями, достойными восстановления в памяти. Вместе с тем проверка человека на состояние потока — это непростое дело. Если вы подойдете к людям и спросите их, не переживают ли они состояние потока, то вряд ли вы получите ясный ответ. Более того, если человек действительно находился в потоке, то вопрос об этом, скорее всего, выбросит его из этого состояния.

Д-р Майк первым занялся тестированием людей на состояние потока и в ходе своих исследований создал метод сравнения опытов потока. Участники его экспериментов получали пейджеры, которые посылали им сигналы в произвольном порядке в течение недели. Получив сигнал, люди должны были открывать журнал с пронумерованными страницами и по порядку записывать в него свои мысли, ощущения и наблюдения, которые были у них в конкретный момент. Эти данные собирались и анализировались, с тем чтобы определить, какие задачи, выполняемые человеком в течение дня или недели, могли создать у него состояние потока.

Доктора Сью Джексон и Герберт Марш разработали стандартизированную модель этого метода (Jackson and Marsh, 1996). Ставшая достоянием научной общности в 1996 году, их «Шкала потока» содержала 36 вопросов к объектам наблюдений. Она могла использоваться и в «обратном направлении», то есть в отношении предыдущих опытов переживания состояния потока. Каждый вопрос соотносился с одной из девяти составляющих потока.

В последние годы ученые создали «Упрощенную шкалу потока» (Rheinberg et al., 2003). Этот тест, в котором имеются 13 вопросов и три «скользящие шкалы», на сегодняшний момент является самым кратким и самым простым инструментом для измерения состояния потока. В отличие от шкалы Джексона — Марш, «упрощенная шкала» сразу группирует ответы респондентов по априорным компонентам и результатам процесса потока. Будучи краткой по содержанию, она позволяет объектам наблюдения быстро излагать их ближайшие переживания.

Несмотря на то что «бумажные» тесты предоставляют исследователям немало информации, они все-таки дают только корреляции, а не прямую картину причинно-следственных связей. К счастью, техника в настоящее время продвинулась вперед настолько, что следующие модели тестирования потока будут основываться уже на серьезных медицинских инструментах, таких как функциональное МРТ (фМРТ) мозга. фМРТ измеряет приток крови к различным участкам головного мозга. Участники эксперимента могут находиться в поле действия сканера фМРТ, занимаясь какой-то малоподвижной деятельностью типа компьютерных игр. Это позволит ученым фиксировать изменения в активности работы их мозга. Такие материальные результаты могут быть впоследствии наложены на собственные описания участниками своих переживаний, что позволит создать более полную картину взаимосвязи между физиологией мозга и психологией в процессе формирования состояния потока.

Келлер и Блесс (2008), измеряя интенсивность ощущения потока во время своих экспериментов с игрой *Tetris*, обнаружили одно важное обстоятельство. Только те участники, у которых были более высокий внутренний контроль и ориентация на саму деятельность, говорили об испытании ими опыта потока. Те же, кто ощущал слабый контроль за игрой (внешний источник контроля) или предпочитал терпеливо ждать возможных результатов игры (ориентация на ситуацию), не испытывали состояния потока, даже при том, что уровень сложности задачи соответствовал их возможностям. Как полагают видные немецкие психологи Анна Ландхаузер и Йоханнес Келлер (2012), «это можно интерпретировать как свидетельство в пользу того утверждения, что индивидуумы различаются по своей готовности к переживанию состояния потока». Другими словами, люди с аутотелическими чертами личности более склонны к попаданию в поток в разных обстоятельствах, даже когда выполняемая задача им не очень знакома. И это дает им огромное преимущество, поскольку исследования показывают (Csikszentmihalyi и LeFevre, 1989), что нахождение в состоянии потока повышает качество соответствующего опыта в большей степени, нежели то, в каком психоэмоциональном настроении люди выполняют задачу: будучи счастливыми или грустными, креативными или скучными, или даже если они знакомы с этой задачей.

Отчасти эта идея объясняет то, почему бегуны типа Макса Кинга постоянно ищут новые вызовы. Забег на 3000 м с препятствиями и 100-километровая дистанция по пересеченной местности почти не имеют ничего общего. Однако Кинг участвует в обоих состязаниях с одинаковой страстью.

«Я думаю, что если я достиг состояния потока в одной дисциплине, то в следующий раз в ней же я не добьюсь такого же ощущения вознаграждения, — говорит Макс. — Поэтому я ищу новое трудное дело, в котором могу приобрести новые навыки. Когда состояние потока достигается и в этой новой дисциплине, тогда у меня возникает ощущение большего достижения».

Поиск новых вызовов — это не обязательное условие для испытания потока, однако частое переживание состояния потока может быть одной из предпосылок счастливой жизни. Опыт потока — это не просто сумма приятных ощущений. Нахождение в потоке позволяет вам все время испытывать пределы своих возможностей и достигать целей. Как обнаружили ученые Монета (2004) и Чиксентмихайи (1982), частое испытание потока ведет к самосовершенствованию и саморазвитию человека. Однако связь «поток — ощущение счастья» не является взаимобратимой. В то время как испытание потока дает ощущение счастья, испытание счастья при приеме новых вызовов не увеличивает вероятность переживания человеком состояния потока (Landhäßer и Keller, 2012). Глубина переживания потока (то есть сколько его компонентов присутствовало и в какой степени) имеет гораздо меньшее значение, чем частота таких переживаний, когда мы говорим о том, сколько вообще опыта потока нужно, чтобы воздействовать на ваше общее ощущение счастья.

«Мне повезло, что бег занял практически всю мою жизнь, — говорит Кинг. — Я много работаю над тем, чтобы в процессе тренировок достигать состояния потока. Я уверен в том, что существует прямая связь между тем, сколько переживаний потока вы получаете в принадлежащее вам время, и тем ощущением счастья, с которым вы проводите оставшийся день. Работать над достижением состояния потока можно в любом деле, которым вы занимаетесь: это не обязательно должен быть спорт. Я часто замечаю, что попадаю в состояние потока, когда пишу свои книги. Тогда слова просто льются из меня на экран компьютера. Это делает работу более легкой и более радостной».

Мотивация и постоянство

Представьте себе на секунду, что вы превратились в Шелби Хайатт, Кейтлин Гудман, Макса Кинга или других спортсменов, описанных на страницах этой книги. Вы только что закончили самый главный в вашей жизни забег. Вы не только хорошо прошли дистанцию, но и получили от бега удовольствие. На трассе вы потеряли ощущение себя, потому что были очень

сосредоточены; казалось, что время просто бежит, не требуя от вас никаких усилий. На протяжении всей дистанции вы чувствовали себя уверенным, и все, что вы видели вокруг себя, убеждало вас в том, что вы на правильном пути. Финишировав, вы одну за одной ощущали волны настоящего счастья. Вы пережили настоящее состояние потока. По мере того, как ваше возбуждение спадает, вас посещает одна простая мысль: *я хочу испытать это снова.*

Интуиция подсказывает нам, что состояние потока должно порождать мотивацию. Когда выполнение задачи оказывается приятным и приносит чувство вознаграждения, человеку хочется повторять действие, даже если оно становится более трудным. Именно сложность задачи создает возможности для испытания потока, независимо от того, выполняете ли вы какое-то действие дома или в процессе игры.

Трехступенчатое исследование марафонцев (Schuller и Brunner, 2009) показало, что те спортсмены, которые испытали состояние потока на своей первой марафонской трассе, имеют бóльшую мотивацию к продолжению тренировок. Более активная мотивация повышала качество тренировок, а они способствовали достижению более высоких результатов. На поверхности это выглядит как очень простая цепочка: испытание ощущения потока → рост мотивации → активизация тренировочного процесса → более высокие результаты на соревнованиях.

Под этой кажущейся поверхностной простотой лежат более глубокие и более сложные явления. Опыт потока не просто создает общее желание испытать его снова; он увеличивает способность человека преодолевать возможные препятствия на этом пути. Оставаясь глубоко в нашей памяти, воспоминания потока объясняют причину того, что люди возвращаются к ним снова и снова и готовы преодолевать значительные трудности, которые могут стоять на их пути к успеху (Baumann, 2011).

Немецкий исследователь Никола Бауманн (Baumann и Sheffer, 2011) называет это явление *потоком достижения*, подчеркивая тот факт, что оно возникает в те моменты, когда человек выполняет трудную задачу (хотя сам по себе опыт потока характеризуется тем же; и это может быть обнаружено почти в любой человеческой деятельности). Когда наш мозг сталкивается с серьезной проблемой, он реагирует путем анализа множества возможных результатов. Для того чтобы достичь состояния потока, человек должен прежде всего верить в выполнимость задачи или дела, за которое он берется. Это может произойти только в том случае, если он верит, что обладает навыками и способностями, достаточными для того, чтобы справиться

с вызовом. Если вы раньше добивались в своем деле успехов или имеете хорошую подготовку, то ваша имплицитная (скрытая) память выйдет на первый план и упростит весь процесс. Это особенно актуально, когда такая деятельность человека важна для него лично. Если в сложной ситуации ваши действия становятся автоматическими, а все внимание сосредоточено на конкретном действии, у вас гораздо больше шансов попасть в состояние потока. Прошлые опыты потока, таким образом, придадут вам уверенность в том, что вы и на этот раз успешно справитесь с проблемой.

Постоянство в выполнении такой задачи, как бег, развивается тогда, когда вы получаете от него удовольствие и ощущаете в себе способность успешно противостоять трудностям, с которыми встречаетесь. Для бегуна это важнейшее качество, над развитием которого он должен работать. Только долгие годы постоянных тренировок способны принести спортсмену то, что мы называем внешними успехами (например, высокие показатели времени или покрытого расстояния).

В последующих главах будет рассказано, как состояние потока может улучшить ваш бег (или наоборот) в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Поток играет важную роль в вашей способности преодолевать трудности. В течение любой недели вы, скорее всего, испытываете периоды, когда бег дается вам легко и без усилий. И напротив, минуты, когда вы ощущаете вялость и подавленность. Эти перепады в физическом и эмоциональном состоянии обычно являются естественными результатами вариативности тренировочного процесса и не должны приниматься за резкие подъемы или спады в физической форме спортсмена (Pfitzinger и Latter, 2015). Если вы пробегаете свою самую длинную дистанцию за год в воскресенье, то, вполне естественно, что вы будете ощущать усталость в понедельник, вторник и среду.

Периоды вялости или низкой мотивации у спортсмена могут растягиваться по ряду физиологических и психологических причин. Тяжелые тренировки, стресс на работе, недостаток сна, неправильное питание и другие сопутствующие причины могут делать тренировочный процесс более тяжелым для спортсмена, чем обычно. Прошлые переживания потока могут подержать вас в такие времена, а внутреннее ощущение контроля и мотивация к достижениям помогут вам найти решения для затянувшихся проблем.

Успехи в беге — это не линейный процесс. Временами результаты бегуна перестают расти. Находясь в состоянии «плато», располагая глубокой уверенностью в своих силах и аутотелической (исходящей изнутри, искренней) любовью к бегу, вы сможете пережить такие периоды.

«Нахождение такого устойчивого внутреннего состояния, которое позволяет мне не “перегореть”, тесно связано с тем, как долго я нахожусь в потоке и наслаждаюсь своим делом, — говорит Кинг. — Поэтому поток для меня — это здорово».

Естественный стимулятор

Если вы болеете за чистый спорт (выступление спортсменов без искусственных стимуляторов, или допинга), то 2015 год наверняка потряс вас. В январе трехкратная победительница Бостонского марафона Рита Джемпу была дисквалифицирована на два года после того, как две ее пробы оказались положительными на присутствие эритропоэтина, который повышает содержание кислорода в крови. В ноябре ее соотечественница из Кении Эмили Чебет, являющаяся двукратной чемпионкой мира в беге по пересеченной местности, заработала четырехгодичную дисквалификацию за употребление вещества, «прикрывавшего» использование допинга. В том же году разразился страшнейший допинговый скандал со времен холодной войны, когда в России были вскрыты спонсируемая государством масштабная допинговая программа и нарушения в национальной системе антидопинговых лабораторий, в которых было уничтожено 50 000 проб спортсменов. Это привело к аресту бывшего президента Международной легкоатлетической ассоциации (IAAF) Ламина Диака. Он был обвинен в получении взяток за покрытие положительных допинг-проб перед важнейшими международными легкоатлетическими соревнованиями, такими как Олимпиады и мировые чемпионаты IAAF.

После того как в США допинговые скандалы потрясли такие виды спорта, как велосипедные гонки и бейсбол (и были спрятаны под сукно в американском футболе), может показаться, что единственным путем для спортсмена добиться реализации своего потенциала является употребление чужеродных веществ, которые изменяют химические процессы в крови и добавляют мускульной энергии. Будучи прописанными легально или принимаемые нелегально, эти вещества помогают атлетам напряженнее тренироваться и быстрее восстанавливаться от нагрузок.

Однако приверженцы чистого спорта доказали, что лекарства — это не единственный способ достижения успеха. Так же, как гении демонстрируют нам огромные подлинные возможности мозга учиться, так же и опыт потока открывает нам наш скрытый потенциал, который кроется внутри нашего тела. Стимулы к достижению состояния потока находятся

как в нашем сознании, так и глубоко в подсознательных слоях нашей центральной нервной системы.

Начиная с 1990-х годов множество спортсменов и спортивных команд начали привлекать спортивных психологов к тому, чтобы эффективнее достигать высоких результатов. Общим подходом у специалистов при этом была трансформация возникающих на пути спортсменов препятствий в такие вызовы, которые позволяют человеку расти над собой. Соединяя этот метод с правильным определением целей и ориентированием атлетов на повышение своего мастерства, специалисты стремились добиться цели обеспечения спортсменам более легкого достижения наивысших результатов через погружение в состояние потока.

Посмотрите на подход Ассоциации тенниса США к вопросу о совершенствовании так называемой «игры ума»:

Большая польза от тренировок под руководством спортивных психологов состоит в том, что они повышают эффективность игры на корте. Победа — это главная задача в теннисе, но она требует постоянной работы на высоком уровне. Ментальная подготовка помогает спортсмену достигать этого постоянства, охраняя его от колебаний в результатах. По мере того как теннис усложняется, те тренеры, которые не могут правильно использовать приемы психологической подготовки, ставят своих подопечных и себя в невыгодные условия и с точки зрения игры, и с точки зрения получаемого игроками удовольствия. Глубина внимания к вопросам спортивной психологии может стать водоразделом между высокими достижениями и посредственными выступлениями спортсменов.

Этот настрой отражается и в «Медицинском справочнике Международной ассоциации легкой атлетики». Как пишут его авторы Бетти Венз и Кейт Хеншен (2012):

Давно признано, что психологическая подготовка играет решающую роль для элитных спортсменов. Атлеты с характеристикой «психологически устойчивые» имеют больше шансов на успех. В прошлом считалось, что их способности определяются в основном генетическими факторами или приобретены на ранних этапах жизни. Сегодня повсеместно признано, что атлеты и их тренеры способны освоить широкую гамму психологических навыков, которые могут играть ключевую роль в процессе их обучения и выступлений.

Многие характеристики опыта потока пересекаются с теми, что обнаруживаются и в лучших достижениях спортсменов. Бегуны, находящиеся в состоянии потока, настолько включаются в выполняемую задачу, что отсекают всю ненужную им информацию. Они сосредоточивают все внимание на текущем деле и актуальных целях, прислушиваясь к обратной связи, для того чтобы определить, насколько успешно они справляются с задачей. Негативные мысли не могут проникнуть в их сознательный разум, поэтому эти бегуны часто утрачивают ощущение собственного «я» и могут полностью сконцентрироваться на единственном деле: как бежать быстрее, правильнее тактически и эффективнее.

Джексон и Робертс (1992) изучали взаимосвязь между состоянием потока и максимальной отдачей спортсмена и установили, что многие атлеты выступали лучше всего, когда сосредоточивались на процессе, а не на возможных результатах. Спортсмены, ориентировавшиеся на конечный результат, с меньшей вероятностью попадали в состояние потока и зачастую выступали ниже своего потенциала. Несколько других исследователей пришли к таким же выводам (Garfield и Bennett, 1984; Loehr, 1984; Ravizza, 1973, 1984). Все они утверждали, что высшие достижения спортсменов появляются в состоянии потока благодаря тому, что они могут полностью концентрироваться и растворяться в решении конкретной задачи.

Когда происходит сплавление выполняемого действия и его осознание исполнителем, то у тех, кто в такие моменты находится в состоянии потока, активно включается в работу имплицитная память. Такое состояние приносит ощущение удовольствия и уверенности: ведь работа мозга и тела полностью синхронизируется, придавая человеку ощущение прилива сил. Ученые уже давно обнаружили, что спортсмены выступают наиболее эффективно тогда, когда их действия контролирует имплицитная память (Masters, 2000; Masters et al., 1993; Maxwell et al., 2000). Если бы они основывались при этом на более сложной, но и более проблемной эксплицитной памяти, то действовали бы гораздо медленнее.

ЭТИ НЕПРИЯТНЫЕ МОМЕНТЫ, КОГДА МЫ ВОСКЛИЦАЕМ «ЧЕРТ!»

Представьте себе профессионального гольфиста, участвующего в важнейшем для него матче. Он попадает на поле 18-й лунки и получает шанс добиться большой победы впервые в жизни. Но, подойдя к мячу, который расположился так близко от заветного флажка последней лунки, спортсмен вдруг начинает

паниковать. Вместо того чтобы мысленно провести прямую линию и загнать мяч в лунку, как он делал это последние десять лет, он уставился на мяч и газон перед ним, вновь и вновь делая в уме какие-то вычисления. В конце концов его удар оказывается неуверенным, он промахивается мимо лунки и теряет шанс на победу.

Наша имплицитная (скрытая) память — это замечательная вещь. Она позволяет нам принимать молниеносные решения и реагировать на ситуации на подсознательном уровне. Бежите ли вы дистанцию 5000 м, управляете автомобилем, печатаете отчет или просто читаете книгу, ваша имплицитная память заставляет все крутиться вокруг вас. Таким образом она освобождает другие наши мыслительные возможности для выполнения других задач и заданий.

Иногда нервозность, тревоги или излишнее копание в анализе могут привести к тому, что вы начнете пользоваться эксплицитной памятью вместо имплицитной. В результате временами вы произносите не очень красивое, но довольно соответствующее ситуации слово — «Черт!»

Это слово было наверняка произнесено гольфистом из нашего примера. С учетом того, что в гольфе у игроков есть много времени на самоанализ и им нужно точно рассчитывать механику ударов и полета мяча, неудивительно, что это восклицание стало у них фирменным. Эти самые «Черт!» или обидные срывы могут принимать самое разное обличие. Более десяти лет назад звезда бейсбольной команды «Нью-Йорк Янкиз» Чак Кноблаух неожиданно «разучился» точно передавать мяч со своей базы на первую. Примерно в то же время вундеркинд и питчер команды «Сент-Луис Кардинал» Рик Анкиел «разучился» правильно бросать мяч в ловушку кетчеру своей команды на базе.

«Разучились» — это, конечно, преувеличение. И Кноблаух, и Анкиел сохранили физическую способность бросать бейсбольный мяч в цель. Это были высокооплачиваемые профессионалы на пике спортивной карьеры. Но после серии ошибок они вдруг задумались над механикой своих движений... И тут их эксплицитная память взяла верх. (Если вы хотите проверить, как эксплицитная память руководит нашей моторикой, попробуйте бросить бейсбольный мяч или написать свое имя левой (или правой, если вы левша) рукой.)

К чести обоих упомянутых бейсболистов, они восстановились в своей карьере, хотя и нетрадиционным образом. Кноблаух переместился на левое поле, а Анкиел, оставшийся хорошим питчером, переместился в центр. И хотя теперь расстояние броска для каждого стало в четыре раза больше, у них не возникало проблем с точностью бросков. Смена позиции, снижение психологического напряжения и боязни ожидания неудачи позволили обоим спортсменам восстановить их имплицитную память.

Бегуны более везучи хотя бы потому, что очень маловероятно, что они могут забыть, как бегать. Однако важнейшие функции центральной нервной системы гораздо быстрее и легче обеспечиваются нашей имплицитной памятью. Представьте, что вам приходилось бы указывать каждой мышце в ваших ногах, когда и как сокращаться. Что гораздо более реалистично, представьте, что вам пришлось бы обрабатывать информацию и подстраивать скорость бега на каждом шагу. Это было бы кошмаром для аналитических возможностей нашего мозга, и никакая эксплицитная память с этим бы не справилась.

Нервные бегуны иногда сталкиваются с подобными ощущениями, «накачивая свои эмоции» перед важными соревнованиями. Многие называют это явление параличом анализа. К счастью, сам акт бега обычно успокаивает мозг и позволяет имплицитной памяти вернуться к управлению процессом. Если вы излишне нервничаете перед соревнованиями, постарайтесь сохранять самообладание и уверенность в том, что ваша имплицитная память вскоре поможет вам продолжать свое дело в обычном режиме.

Когда ситуацию контролирует ваша имплицитная память, ваше тело практически моментально без колебаний реагирует на ваши мысли, связанные с бегом. *Держи темп 1 миля за 6 минут; внимательнее на этом отрезке; сократи длину шагов на подъеме, дыши.* Эти мысли генерируются автоматически на том уровне, который неподвластен сознательному мышлению. В то же время человек чувствует себя в потоке, потому что его мозг и тело работают в полной гармонии. Это мощное чувство создает ощущение полного контроля над ситуацией. В такие моменты человек безо всяких усилий управляет тактикой бега и своей скоростью. Как писал д-р Майк (Csikszentmihalyi, 1990) о переходе человека в состояние потока: «Отчуждение уступает место вовлеченности, чувство радости сменяет скуку, беспомощность превращается в ощущение контроля над ситуацией, а психическая энергия человека работает на усиление осознания им собственного «Я» вместо ощущения потерянности в служении внешним целям».

БИЛЛ РОДЖЕРС

Четырехкратный победитель Бостонского и Нью-Йоркского марафонов

Перед тем как стать «Бостонским Билли», приветливым, но несколько мифическим четырехкратным победителем Бостонского и четырехкратным победителем Нью-Йоркского марафонов, Билли Роджерс был просто бегуном. В колледже он находился в тени своего товарища по комнате Эмби Барфута, который в 1968 году

победит в Бостонском марафоне. Иногда его талант вспыхивал отдельными искорками, когда он пробежал 2 мили за 8:52. Однако в конце 1960-х годов Роджерс был вполне удовлетворен тем, что давали ему его способности, и с удовольствием участвовал в студенческих вечеринках. По мере эскалации вьетнамской войны Роджерс записался в волонтеры и работал в морге в Бостонском госпитале, чтобы избежать отправки во Вьетнам. Тогда он не пробежал ни одного шага.



Frank O'Brien/The Boston Globe via Getty Images

Опыт потока: чемпионат мира по кроссу 1975 года

Однако бег был у Роджерса в крови. Вскоре он отказался от своих не очень хороших привычек и начал тренироваться (после того, как его уволили из госпиталя за то, что он пытался организовать там профсоюз). Первые результаты не радовали. В ходе своего дебюта на Бостонском марафоне в 1973 году он вообще не добежал до финиша. А на первой завершенной дистанции показал результат 2 часа 28 минут. Не смутившись, Роджерс начал серьезно тренироваться, пробегая в течение нескольких месяцев по 193 км в неделю. И даже после разочаровывающего забега в Нью-Йоркском марафоне 1974 года Билл упорно продолжал цепляться за свою мечту. Его усилия оправдались, и в 1975 году он занял 3-е место на всеамериканских отборочных соревнованиях, что принесло ему путевку в Рабат (Марокко) на первенство мира по кроссу в 1975 году.

Тогда, в 1970-х годах, мировые первенства по кроссу были самыми яркими легкоатлетическими событиями, которые собирали на старте вместе лучших бегунов,

выступавших на дистанциях от одной мили до марафона. Разумеется, там обязательно бывал Джон Уокер (чемпион мира в беге на милю). Точно так же, как и тогдашний олимпийский чемпион в марафоне Франк Шортер. В то время Роджерс был сравнительно неизвестен широкой публике, но он верил в свою методику тренировок. И эта вера стала для него ключом для испытания состояния потока.

«Я всегда стремился бегать так, чтобы позволить себе бежать в потоке, то есть бежать внутри себя, — говорит Билл. — Возможно, это означало, что я мог управлять темпом своего бега и чувствовать себя спокойно, что еще больше облегчало мне бег. Такого состояния можно было достичь, если я бежал умно, то есть используя свою голову, а условия на дистанции способствовали этому: то есть было, например, сравнительно прохладно и без высокой влажности».

В Рабате Роджерс в начале дистанции бежал рядом с Шортером, а затем вырвался вперед, когда Шортер отстал из-за колотья в подреберье. Скоро Билл увидел перед собой Яна Стюарта из Шотландии (который семь дней назад победил на дистанции 3000 м на легкоатлетическом чемпионате Европы для закрытых помещений) и испанца Мартина Харо. Харо и Роджерс агрессивно вели забег на трассе вокруг ипподрома в Рабате, стараясь оторваться от преследователей. Перед началом последнего круга группа лидеров сократилась до этих трех человек, хотя Роджерс не очень обращал внимание на имена соперников.

«Это первое мое мировое первенство по кроссу принесло мне очень острое ощущение потока, — говорит он. — Я не думал о конкретном спортсмене, с которым состязался. Я просто бежал. В этом забеге время не играло особой роли, потому что это была кроссовая дистанция».

Когда цель победить стала вырисовываться более реально с каждой секундой, Роджерс продолжил атаковать Харо, а когда финишная линия стала уже видимой, наконец повел забег. Однако на финальном прямом участке Стюарт обогнал их обоих и выиграл этот забег на 12 км. Роджерс финишировал третьим и завоевал бронзу. С тех пор только четыре американца занимали такое высокое место во всемирном первенстве по кроссу.

Те состязания в Рабате стали для Роджерса моментом истины. Спустя два месяца он выиграл свой первый из четырех Бостонских марафонов с национальным рекордом 2:09:56, очаровав американскую публику. С этой публикой Роджерс встречался часто — он любил бегать. В своем, наверное, лучшем 1978 году он победил в 27 соревнованиях из 30, в которых принял участие. Временами ему было труднее попадать в состояние потока.

«Может быть, оттого, что я слишком любил соревнования, я довольно часто испытывал неудачу в достижении той замечательной гармонии мозга и тела, когда все дается без усилий и в состоянии релаксации», — говорит Билл.

Сегодня Билл Роджерс владеет спортивной консультационной компанией Bill Rodgers Running Company в Бостоне, читает лекции и пропагандирует бег по всей стране. Даже в свои 60 лет Роджерс по-прежнему наслаждается драматизмом состязаний. И он еще не сдался в том отношении, чтобы находить себя в состоянии потока.

«С возрастом я начал чувствовать, что состояние потока становится для меня менее достигаемым. Я слишком много езжу по стране и чувствую себя усталым в ходе соревнований, — говорит он. — Но когда я правильно определяю для себя цели на забег, я по-прежнему могу переживать это текучее состояние, когда и легко бегу, и соревнуюсь».

Мозг в состоянии потока

Как становится понятным из наших обсуждений имплицитной и эксплицитной памяти, многие стороны возникающего состояния потока находятся вне сферы нашего сознания. Благодаря последним достижениям техники, таким как позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) и функциональная магнитно-резонансная томография мозга (фМРТ), ученые сегодня могут заглянуть в мозг так глубоко, как и не мечтали раньше. Их открытия убеждают нас в том, что состояние потока — это никакой не «фокус» разума. Они показывают также, что опыт потока — это не процесс расширения возможностей мозга, а скорее его обращение к своим самым фундаментальным основам, которые необходимы для переживания определенных состояний.

Арне Дитрих (мы знакомили вас с ним в главах 2 и 3) является одним из пионеров исследований вопроса о том, как мозг отвечает на серьезные вызовы. Свою концепцию он назвал временной (или обратимой) *гипофронтальностью** мозга. По сути, открытие Дитриха состоит в том, что по мере роста вызовов или сложностей, возникающих перед мозгом, он *снижает* активность не главных своих функций. По мнению ученого, к ним в первую очередь относится деятельность префронтальной коры — того отдела головного мозга, который отвечает за высшую умственную деятельность (включая восприятие индивидуумом своего «я»).

«Гипофронтальность в данном случае означает, что вершина эволюции человека — префронтальная кора мозга — должна стать гораздо менее активной, что подразумевает временную утрату индивидуумом высших

* Гипофронтальность — сниженное кровоснабжение головного мозга в лобных и префронтальных отделах в сравнении с другими зонами мозга. *Прим. пер.*

мыслительных функций, которые и делают нас такими особенными». На конференции TED* в Бейруте в 2011 году Дитрих говорил: «Всегда, когда мозг сталкивается с атакой на себя, всегда, когда он меняет режим своей работы, он обращается к своим базовым, глубинным возможностям. В чем-то это похоже на тонущий корабль. Когда судно начинает тонуть, его необходимо освободить от всяческого балласта. Так и в измененном состоянии сознания: чем глубже вы в него погружаетесь, тем больше балласта должны выбросить».

Последние исследования Дитриха (Dietrich и Audiffren, 2011) приводят его к выводу о том, что наш мозг начинает отключать свои не основные функции через 30 минут бега. При этом снижается снабжение кровью тех участков мозга, которые не играют большой роли в процессе бега, и, наоборот, кровь притекает к тем его отделам, которые нуждаются в больших поставках энергии во время бега (как, например, моторный кортекс, который обеспечивает координацию движений). Можно предположить, что в моменты острой необходимости (скажем, во время напряженных соревнований) такое переключение происходит даже быстрее.

Несмотря на то что наш мозг в напряженных ситуациях старается «спрятать» какое-то количество калорий и создать запасы энергии «за кулисами», все равно механизм обратимой гипофронтальности мозга активно проявляет себя в осознании нами каждого момента вовлеченности в процесс бега. Получив дополнительные резервы энергии, наш моторный кортекс становится способным обеспечить правильную постановку ног, правильное положение тела, соответствующую частоту сердечных сокращений и дыхания. Другими словами, мы становимся способны бежать более эффективно и быстро.

«Деактивированные» участки вашего мозга тоже играют важную роль в том, чтобы вы действовали на максимуме своих возможностей. Когда активность вашего префронтального кортекса снижена, вы теряете способность излишне волноваться по поводу текущего момента (Takizawa, 2014) или слишком сильно сосредоточиваться на тех моментах, которые лучше передоверить рефлекторной природе вашей имплицитной памяти (Dietrich и Audiffren, 2011). Эта деактивация префронтальной области также способствует снижению депрессивных симптомов и других форм стресса. Эффективная деятельность, как и состояние потока, заглушает эти внутренние

* TED (Технологии, развлечения, дизайн) — частный некоммерческий фонд в США, известный прежде всего ежегодными конференциями. Задача таких конференций — распространение уникальных идей в области науки, искусства, дизайна, политики, культуры, бизнеса и др. *Прим. пер.*

шумы. Когда вы концентрируетесь на своих текущих целях, а не на прошлых неудачах или возможности очередных неудач, вы обеспечиваете себе лучшие шансы на успех. Если вы позволяете посторонним мыслям завладеть вами во время бега, то эксплицитная (сознательная, рациональная) часть вашей памяти может взять верх над имплицитной и уменьшить вашу способность выложиться на дистанции до конца (Masters, 2000; Masters et al., 1993; Maxwell et al., 2000). Имплицитная память — это результат многих часов практики, когда вы оставляете в своем мозгу хорошие воспоминания. Вам не нужно больше тратить энергию, обдумывая их; они становятся автоматическими (Dietrich, 2004). Когда вас не держат за горло тревоги и постоянные переживания о прошлом, то вы получаете свободу в дыхании и в движении, приобретаете ощущение спокойного оптимизма.

«Это мистическое ощущение единого целого, единения между вами и окружающим миром возникает потому, что у вас просто не остается ресурсов мышления на то, чтобы думать о различии между вами и всеми другими, — говорил Дитрих в своей лекции на конференции TED в 2011 году. — Спокойствие и безмятежность от нахождения здесь и сейчас происходят просто из того, что вы не можете больше проделывать сложную мыслительную работу по “вытягиванию” вас из этого “здесь и сейчас”, поскольку это требует значительных затрат ментальной энергии».

Эти процессы объясняют также тот факт, что многие люди описывают свой опыт потока как легкий и не требовавший никаких усилий, тогда как на самом деле в эти моменты они затрачивали много метаболической энергии на достижение высокого уровня концентрации. Атлеты, добивающиеся своих лучших результатов на беговых дистанциях в состоянии потока, рассказывают, что не испытывали при этом напряжения или боли (Jackson и Csikszentmihalyi, 1999). Этот стимулирующий эффект не позволяет спортсмену обойти недостаточность физической формы, но может изменить их восприятие физиологического стресса (deManzano et al., 2010). Проще говоря, если человек находится в состоянии потока и занимается любимым делом, то усталость и боль перестают восприниматься им остро негативно. Автор книги «Дао Винни-Пуха» Бенджамен Хофф прилагает принципы даосизма к персонажам из детской книги про Винни-Пуха. В одном из разделов Пух, представляющий собой идеального даоса, мягко упрекает Сову за то, что она накапливает знания ради самих знаний, а не для того, чтобы распространять их среди других героев для самосовершенствования. Создается впечатление, что Сова больше озабочена тем, чтобы выглядеть умной, нежели тем, чтобы набраться настоящей мудрости из всего того, что она прочитала.

Теперь, когда вы вооружились базовыми знаниями о явлении потока, вы можете начать движение к тому, чтобы обнаружить его. Главы в части II раскроют перед вами практические методы, благодаря которым поток можно сделать частью ваших занятий бегом и вашей жизни. Разговоры об имплицитной памяти и гипофронтальности мало что дают практически, если они не повышают ваши шансы на хороший бег, а еще лучше — на хорошую жизнь.

Ключевые моменты

- Опыт потока приятен. Однако большинство людей не сообщают об ощущении счастья *в момент самого потока*.
- Переживание состояния потока предоставляет возможность для самосовершенствования и развития человека, что способствует возникновению у него глобального ощущения счастья (испытание счастья бытия).
- Измерение состояния потока весьма сложно, поэтому большинство исследований основываются на описаниях своих ощущений людей, переживших опыт потока.
- Д-р Арне Дитрих разработал концепцию временной (обратимой) гипофронтальности, объясняющей те изменения в мозге, которые приводят к концентрации фокуса внимания, меньшей отвлекаемости и сглаженным эмоциям. Изменения, описываемые этой концепцией, связаны со снижением активности префронтальной коры и миндалевидного тела.
- Концепция временной гипофронтальности объясняет, почему в моменты нахождения в потоке человек достигает в своей деятельности максимальной эффективности. Гипофронтальность помогает отсекал ненужную информацию, так что человек может сосредоточиться на важнейших окружающих его моментах. Одновременно гипофронтальность позволяет вашей имплицитной памяти уверенно контролировать ваши хорошо отработанные навыки, которые вы применяете в своей деятельности.
- Опыт потока способствует повышению эффективности человеческой деятельности в перспективе, потому что он устойчив и гибок. Желание человека испытывать состояние потока снова и снова служит мощной мотивацией для продолжения деятельности и достижения в ней эффективности, даже несмотря на то, что это может быть связано с трудностями или с дискомфортом.

ЧАСТЬ II

**В ПОИСКАХ
СОСТОЯНИЯ ПОТОКА**

Глава 5

Обязательные компоненты потока

Под крики и рев трибун, на которых находилось 80 000 болельщиков, Лео Манцано совершал круги по Олимпийскому стадиону в Лондоне вместе с 11 самыми быстрыми и самыми физически подготовленными атлетами планеты. Все они внимательно следили друг за другом, стараясь не упустить ни одного движения соперника, которое могло бы изменить ход забега и всю их жизнь. Дистанцию в 1500 м спортсмены экстра-класса проходят менее чем за 4 минуты. Но в этих минутах оказываются спрессованными годы аэробных тренировок и сотни (если не тысячи) тренировок интервальных, которые должны дать каждому из них необходимое преимущество. Оставалось два круга. Скоро начнутся рывки.

Как сотни миллионов любителей бега по всему миру, Манцано тоже был влюблен в этот спорт, и ему нравились ощущения, которые ему приносил бег. Природная одаренность спортсмена, помноженная на годы напряженных и хорошо спланированных тренировок, вывела его на вершину спортивного величия. В тот момент, за круг до финиша, Манцано видел, как алжирец Тауфик Маклоуфи сделал рывок. 12 человек, до этого бежавшие тесной группой, немедленно вытянулись в линию преследования. При ударе колокола, этом напоминании в стиле академика И. Павлова о необходимости прибавить скорость на последнем круге, Маклоуфи вел забег.

Большинство бегунов попытались достать Тауфика, но Манцано этого не сделал. И не потому, что не хотел; Лео тренировался почти десять лет для того, чтобы засверкать звездой в такие моменты. Просто его ноги и легкие не реагировали на его желания. Неожиданно Манцано охватило чувство горечи, когда он подумал о своем бедном детстве в Мексике; о том, что его отец нелегально перебрался в Техас в поисках работы и лучшей доли. Манцано подумал о десятках тысяч миль, которые он пробежал, о тяжелых тренировках и о «легких» днях, заполненных четырехчасовой работой с тяжестями и упражнениями. Его семья жертвовала всем ради него. А он жертвовал всем ради своего тела. И вот его мечта буквально убегает от него. Лео почувствовал острую душевную боль.

«Мои ноги сильно устали, — вспоминает Манцано. — Я думал, что не могу сделать ускорение. Я думал, что это очень трудно. Мои мысли проносились в моей голове перед 80 тысячами зрителей. И вдруг что-то в моей голове повернулось. “Нет, я не сдамся. Я не могу сдаться. Все жертвы моей семьи — все пустить прахом?” Мой разум как будто проснулся. А когда я почувствовал себя проснувшимся, то ощутил небывалый прилив энергии».

Манцано секунду думает, а потом добавляет с улыбкой: «А может, это и не был прилив сил? Может, просто все остальные бегуны устали?»

Но Маклоуфи не сдавался. Выйдя на финишную прямую, он побегал со скоростью спринтера. Последние 100 м он покрыл с неслыханной для такой дистанции скоростью — за 12 секунд. Семеро спортсменов последовали за рывком Маклоуфи, начав ускорение за 200 м до того, как они планировали это ранее.

Между тем Лео восстанавливался. Подобная дзенской концентрация первых трех кругов ушла, но с ней ушла и жалость к себе. По мере того как ноги Манцано обретали силу и он вновь включился в забег, его мозг пронзила мысль: «*Они побежали слишком быстро. Они отстанут*».

Таким образом начались те 40 секунд, которые вошли в историю американского олимпийского спорта. Находясь на девятой позиции, Манцано начал пробираться сквозь линию бегунов, забыв об усталости. Его мышление работало безошибочно. Темп бега все увеличивался. За 200 м до финиша Манцано обошел Ника Уиллиса, серебряного медалиста предыдущей Олимпиады. На долю секунды это поразило Лео: «*Разве могу я обойти такого известного спортсмена?*» Но тут он понял, что обратная связь работает: его цель обретала определенность.

«В тот момент я понял, что должен продолжать свой бег, — вспоминает Манцано. — По мере того, как я обгонял спортсменов одного за другим, у меня вырастали крылья. Я поймал свою движущую силу, я обхожу своих соперников. И это, в свою очередь, придавало мне еще больше сил для движения вперед».

При выходе на финишную прямую Лео был уже на шестой позиции. Голова у него была ясная. Тело ощущалось сильным и податливым. В забеге у него оставалось только 12 секунд. И ему нужно было обойти трех соперников, чтобы получить олимпийскую медаль.

«Я помню, что в голове у меня была одна мысль: “Вот она, эта медаль”, — говорит Манцано. — Я как будто видел ее на финишной линии. Словно молитву, я повторял слова: “Боже, дай мне сил справиться!” И вот я обошел

тех трех бегунов. Я даже не “подбирался” к ним, а просто обошел всех. Тут я пересек линию финиша и понял, что завоевал олимпийскую медаль».

Моментально вокруг Манцано сгрудились телекамеры и репортеры, которые хотели показать чувства человека, который первым из американцев за последние 44 года выиграл олимпийскую медаль в беге на 1500 м. Позже он будет стоять на подиуме рядом с Маклоуфи, и на его груди будет сверкать серебряная медаль лондонской Олимпиады. Но сейчас он посмотрел на трибуны с 80 000 зрителей и в объективы телекамер и покачал головой, не веря в свой успех. В этом забеге все для него сошлось в самый ответственный момент.

«Я испытывал бурю эмоций, — говорит Манцано. — Смешанных эмоций. Я прошел через столько трудностей, всегда оставаясь “темной лошадкой”. И теперь меня переполняли радость и возбуждение. Это было что-то феноменальное».

Сегодня олимпийская награда Манцано хранится в его доме в Остине, штат Техас. То серебро принесло ему славу и различные возможности, но он продолжает заниматься бегом благодаря тем воспоминаниям о пережитом им опыте потока.



Chuck Myers/MCT via Getty Images

Опыт потока привел Лео Манцано к серебряной медали на лондонской Олимпиаде

Немногие из людей, занимающихся бегом, выйдут на стартовые линии Олимпиад, еще меньше завоюют там медали, но каждый бегун может стремиться освоить бег на своем персональном уровне. С началом части II нашей книги повествование будет отходить от теоретических аспектов и сосредоточиваться на практических вопросах. Подготовка условий для возникновения состояния потока требует установления контроля над его компонентами: ясными целями и задачами; правильным соотношением между сложностью задачи и уровнем навыков человека, ее выполняющего; четкой обратной связью, которая указывает вам на направление успеха.

Эти обязательные компоненты потока еще не гарантируют его появления, но они настраивают ваш разум и ваше тело таким образом, чтобы вы могли испытать его. Эти компоненты являются также неизменными условиями для пиковых достижений человека. Их наличие характерно для любого важного начинания.

Ясные цели и задачи

Лео Манцано завоевал серебряную олимпийскую медаль не случайно. Она явилась сопутствующим продуктом десятилетия напряженного труда и приверженности спорту, которые Лео демонстрировал на беговых дорожках и трассах Техаса. Это его отношение к делу подпитывалось верой в свои цели, среди которых были попадание в олимпийскую сборную (впервые Манцано это удалось в 2008 году) и завоевание медали (2012 год). Отвечая перед собой за достижение этих целей, Манцано обеспечил себе огромные ресурсы мотивации, которые помогали ему справляться с напряженными тренировками и сложностями тренировочного процесса.

Не каждый может выиграть тот генетический лотерейный билет, которого удостоиваются спортсмены-олимпийцы, но любой человек способен ставить перед собой цели и работать над их достижением. Само по себе формулирование целей, которые одновременно являлись бы и мотивирующими, и реальными, — это сложная задача. Часто бывает так, что люди пытаются достать до звезд, стоя на земле только одной ногой (здесь можно подобрать и другие метафоры). Осознание несоответствия трудности задачи реальным возможностям человека может явиться для него отдельным вызовом.

По этим причинам использование метода SMART при формулировании целей дает нам отличный способ для того, чтобы определять свои цели и контролировать процесс их достижения. Джордж Т. Доран придумал модель SMART в 1981 году, имея в виду оказание помощи бизнес-лидерам

и руководителям в достижении своих бизнес-целей. За последние 35 лет эта модель претерпела много изменений. В этой книге мы используем ее самую распространенную базовую форму. Метод SMART подразумевает, что все цели должны быть:

- конкретными;
- измеримыми;
- достижимыми;
- актуальными;
- определенными по времени.

Такие рамки позволяют вам взглянуть на свои цели под разными углами зрения. Ставя перед собой конкретные и измеримые цели, которые являются достижимыми и актуальными для вашей жизни, а также имеют временные рамки, которые не дадут вам сбиться с пути, вы с большей вероятностью можете добиваться успехов во всех ваших начинаниях. При этом чем труднее цель, тем выше вознаграждение (Locke и Latham, 2006).

Цели должны быть конкретными

Причиной появления любых целей является дефицит чего-то или какая-то потребность (Locke и Latham, 2006). Для того чтобы создать мотивацию и концентрацию на решении этих проблем, они должны быть ясно идентифицированы. Расплывчатые цели трудно преследовать и измерить их достижение. Конкретные цели отвечают вашим потребностям или желаниям и точно описывают то, чего вы хотите достичь. Эта точность позволяет вам контролировать продвижение к своим целям.

Например, представьте, что вы поставили себе цель добиться квалификации на Бостонский марафон. Для многих любителей бега пробиться на стартовую линию в Хопкинстоне — это уже колоссальное достижение, это их персональные Олимпийские игры. Минимальные квалификационные требования для Бостона очень понятные. 37-летний мужчина, желающий принять участие в марафоне, должен пробежать квалификационный забег как максимум за 3 часа 10 минут (то есть в среднем темпе 7:15 на милю). А 53-летняя женщина должна выйти из 4 часов (9:09 на милю). Таким образом, постановка перед собой цели получить квалификацию на Бостонский марафон отличается высокой конкретикой.

Сравните такую конкретику с теми целями, которые определяют для себя люди, особенно в преддверии Нового года. Ниже приведен выведенный учеными список самых распространенных решений на 2015 год. Исключая цель бросить курить, все остальные цели очень расплывчатые, и ни

одна из них не позволяет как-то распланировать ее достижение. Абстрактные цели типа *сбросить вес* не дают возможностей количественных изменений. Достаточно ли сбросить 2,25 кг? А как насчет 4,5 кг? А насчет 9 кг? Другой такой аморфной целью является *привести себя в форму*. Хорошая физическая форма — понятие очень текучее, так что как же вы узнаете, когда находитесь в форме? Неудивительно, что исследование, проведенное учеными университета Скрантон, показало, что только 8% американцев успешно достигают целей, поставленных перед собой на Новый год (Statistic Brain, 2015).

Решения, принимавшиеся людьми на Новый 2015 год:

1. Сбросить вес.
2. Стать более организованным.
3. Меньше тратить, больше откладывать.
4. Наслаждаться жизнью в полной мере.
5. Быть здоровым и поддерживать хорошую физическую форму.
6. Научиться чему-нибудь интересному.
7. Бросить курить.
8. Помогать другим в реализации их мечты.
9. Влюбиться.
10. Проводить больше времени с семьей.

Источник: University of Scranton, 2015.

Расплывчатые цели имеют право на существование только в начальный период их постановки, когда у вас есть выбор. Часто такие цели указывают на ваши скрытые желания. Вы хотите бегать быстрее. Вы хотите бегать больше. Вы хотите стать более подготовленным спортсменом, сбросить вес и найти себе партнеров по тренировкам. Так неудовлетворенность нынешним положением подогревает ваше желание перемен. Ключевым здесь является следующий шаг: использовать общую идею для выработки конкретной цели. Марафонец, имеющий результат 3 часа 15 минут, может хотеть бегать быстрее. Но, поставив перед собой задачу добиться результата 3 часа 10 минут, он уже формулирует для себя конкретную цель. Бегун с весом 86 кг может хотеть сбросить вес, но, определив для себя цель 79 кг, он может теперь по стрелке весов легко следить за своими успехами.

Источник постановки цели не так важен, как нам иногда кажется. Успех в ее достижении не зависит от того, поставлена ли она вам извне, пришли ли вы к ней вместе с кем-то или сформулировали ее для себя сами (Locke и Latham, 2006). Этот тезис звучит очень обнадеживающе и для тех, кто тренируется, и для тех, кого тренируют.

Цели должны быть измеримыми

Постановка конкретной цели — это только первый шаг на пути к ее достижению. Вторым шагом должно быть ее формулирование таким образом, чтобы процесс ее достижения мог быть измерен и проконтролирован.

Бег на длинные дистанции не страдает недостатком четких и ясных измерений. Время и расстояние (а также сопутствующий продукт — скорость) предоставляют спортсменам конкретные способы измерения собственного прогресса. Если ваши тренировочные забеги в прошлом году давали вам результат 8:00 на милю, а теперь он составляет 7:50, то, следовательно, вы прогрессируете (если уровень воспринимаемых вами усилий остался прежним). Если же в обозримом будущем ваш средний темп возрастет до 7:45 на милю, то вы будете иметь четкое доказательство того, что двигаетесь в правильном направлении.

Приведенный только что пример демонстрирует и еще одно преимущество измеряемой цели, а именно — возможность увидеть постепенность продвижения по направлению к ней. Подумайте над целью бросить курить. Некоторые заядлые курильщики прекращают курить одномоментно; им не нужно видеть промежуточные результаты. Однако большинство курящих людей проходят через долгий период отвыкания, в течение которого они снижают количество потребляемого никотина по неделям и месяцам. Видя, как две пачки сигарет в день могут быть сведены к одной, они получают мощный стимул к тому, чтобы и дальше продвигаться по пути решения трудной задачи.

Бегунам также помогают промежуточные результаты движения к цели. Представьте себе гипотетический пример марафонца Сэма, который хочет квалифицироваться на Бостонский марафон. К началу года он подходит с лучшим личным результатом 3 часа 22 минуты. Он знает, что должен добиться результата 3:10 для того, чтобы выполнить квалификационные требования для участия в марафоне. В первом забеге в новом году Сэм показывает 3:16. Он может интерпретировать этот результат двояко: 1) как неудачу в достижении своей цели или 2) как прогресс в продвижении к ней. Если учесть, что он сбросил 6 минут со своего предыдущего результата, что указывает на улучшение его физической формы, можно сделать вывод, что он добился промежуточного прогресса и стал гораздо ближе к достижению своей цели.

Этот же принцип распространяется на краткосрочные и промежуточные цели (мы обсудим их далее в настоящей главе). Если ваша цель состоит в том, чтобы пробежать 10 миль за 80 минут, тогда вам имеет смысл бежать

по измеренной трассе или использовать часы с GPS для отслеживания своей скорости. Если ваша цель состоит в том, чтобы сбросить 4,5 кг к концу следующего месяца, то вам имеет смысл проверять свой вес хотя бы раз в неделю для того, что контролировать свой прогресс.

Несмотря на всю свою кажущуюся определенность, цифры и числа все же нужно рассматривать сквозь призму реальной жизни и окружающей среды. Некоторые забеги проходят в ветреную погоду. На некоторые вы выходите после ночи подготовки к экзаменам. По каким-то праздникам вы едите больше, чем запланировали. В жизни случается разное. Вместо того чтобы корить себя за неудачный забег или ежеминутно вставать на весы, смотрите на окружающий мир шире и ищите то, что может быть изменено в вашей жизни.

Цели должны быть достижимыми

Норман Винсент Пил* якобы сказал однажды: «Слетайте на Луну. Даже если вы промахнетесь, вы все равно окажетесь среди звезд» (мы говорим «якобы», потому что, как и многие другие крылатые фразы, эта приписывается целому ряду великих умов). Если оставить в стороне нестыковки в астрономии, то можно сказать, что это расхожее выражение мотивирует людей на то, чтобы они не боялись выходить за пределы своих возможностей и смотреть, что из этого получится. Мало что в нашей жизни существует без того, чтобы к этому не приложили руку люди с высокими устремлениями. И все же постановка перед собой целей, которые выходят за ваши естественные возможности или возможности вашего образа жизни, может принести вам неудачи и разочарования.

В то же время трудные цели делают усилия по их достижению стоящими их. Научные исследования показывают, что достижение трудных целей позитивно влияет на настроение и чувство благополучия человека, тогда как достижение простых целей — нет (Wiese и Freund, 2005).

На протяжении всей своей жизни бегуны сталкиваются с дилеммой: что для них в спорте возможно, а что — реально достижимо. Спортсмены-студенты часто сталкиваются с тем, что их спортивные устремления не соответствуют их возможностям по возврату кредитов на обучение после окончания университетов и колледжей. Бегуны-любители средних лет хотят сбросить вес или развить в себе силу, но располагают лимитами

* Норман Винсент Пил — американский писатель, богослов, священник, создатель теории позитивного мышления. *Прим. пер.*

времени и энергии, поскольку должны посвящать их своей семье и работе. И, наконец, хотя бы они этого или нет, все люди, занимающиеся бегом, в конце концов в абсолютном смысле станут бегать медленнее ввиду старения их организма.

Осознание своих пределов — дело хорошее. Но оно не должно снижать потолок ваших амбиций. Главное — это сделать свои цели не легкими, а достижимыми. Цель пробежать в неделю 20 миль вряд ли сослужит добрую службу тому, кто и так уже пробегает 50 миль. С другой стороны, люди будут обескуражены, если кто-то заявит о том, что хочет бежать ультрамарафон (дистанция больше 42,195 км), если в жизни этот человек не пробежал и 10 миль.

В идеале ваши цели должны расти и усложняться по мере вашего прогресса в спорте. Например, Лео Манцано в бытность свою школьником боролся за первенство штата на дистанции 1 миль. Во время обучения в колледже он ставил перед собой цель выиграть легкоатлетическое первенство Национальной ассоциации студенческого спорта в беге на 1500 м (он дважды добивался этого). После окончания колледжа и подписания профессионального спортивного контракта Манцано повысил планку своих целей: теперь он стремился к победам на национальных чемпионатах, а также к завоеванию путевок для участия в составе американской команды на международных соревнованиях, включая Олимпийские игры и первенства мира. В 2008 году Лео вошел в состав сборной команды США и последующие четыре года все время повышал свои цели, пока наконец в 2012 году не выиграл серебряную медаль Олимпиады. Несмотря на все эти свои достижения, Манцано по-прежнему напряженно тренируется, ставя перед собой цели пробежать 1 милю менее чем за 3:50 и принять участие в следующих Олимпийских играх. Ему нравится бегать и догонять.

Для того чтобы научиться формулировать реальные цели, необходимы время и практика. Чем больше вы тренируетесь, тем медленнее будет прогресс в ваших результатах. Марафонец-новичок может сбросить 30 минут в результатах между своим первым и вторым забегом, в то время как опытный бегун будет рад тому, чтобы уменьшить свое личное достижение хотя бы на 30 секунд. В определении идеальной реальной цели большую роль играют ваш возраст, история тренировочного процесса, наличие времени и других ресурсов, а также желание.

Не все цели обязательно являются труднодостижимыми в смысле физических усилий. На самом деле большинство самых сложных целей

концентрируются вокруг воспитания человеком у себя правильных привычек. Если вы добавите две силовые тренировки к недельному тренировочному циклу, то для вашего тела это может быть не так уж обременительно. А вот изменить для этого привычный режим — это может представлять собой более сложную проблему. То же самое относится к растяжке, общефизической подготовке, оптимизации питания и вообще ко всем другим привычкам, которые косвенно приносят вам пользу в работе над собой. Автоматизм, которого следует достигать в формировании хороших привычек, стоит тех усилий, которые необходимы на его выработку, потому что в дальнейшем он будет освобождать вас от необходимости сознательно решать, хотите вы заняться полезным делом или нет.

Цели должны быть актуальными

Любая цель, которая может создать состояние потока, по своей природе должна быть до определенной степени сложной. Включение и выключение телевизора не дадут вам опыта потока; а вот покорение горной вершины — может дать. С трудностями приходит и их преодоление. Когда перед вами собирается слишком много проблем, вы должны быть очень внимательны относительно того, чего в самом деле вы хотите достичь. В противном случае стоящая перед вами проблема может быть больше вашего желания ее разрешить, и вы просто перейдете к менее сложным целям.

Способность справляться со стоящими перед вами задачами во многом зависит от того, нравится ли вам то, чего вы хотите добиться. Слово «актуальная» в формуле целей SMART можно легко заменить на «желаемая», «интересующая» или «увлекательная». Если вам нравится то дело, которым вы занимаетесь, и та цель, к которой вы стремитесь, то велика вероятность того, что вы преодолеете ментальные и физические препятствия, которые неизбежно возникнут у вас на пути.

Помните о том, что ваши эмоциональные возможности и способность концентрироваться на одном деле меняются каждый день. Иногда вам легко выйти на беговую тренировку; иногда бывает мучительно даже сама мысль о том, чтобы надеть кроссовки. Даже бегуны мирового уровня, как Лео Манцано, борются с таким непостоянством. В январе 2013 года, когда соавтор этой книги Филип Латтер встретился с Манцано для того, чтобы написать о нем статью в журнале *Running Times*, у спортсмена не было спонсора, и он не выступал в зимних соревнованиях в закрытых помещениях. Эмоциональный подъем, связанный с завоеванием его первой большой награды — олимпийской медали, — сменился реальными

жизненными переживаниями отца (у Манцано тогда родился первый ребенок), пытающегося определиться со своим будущим. Он легко мог тогда немного попочивать на лаврах, отдохнуть и подзаработать на чтении лекций. Вместо этого Манцано хранил верность своим мечтам о том, чтобы бегать еще быстрее, представлять свою страну на международных соревнованиях и, занимаясь спортом, заботиться о своей семье. Благодаря этому Лео быстро прогрессировал и в последующие годы смог улучшить свои результаты.

Даже когда бег не является вашим профессиональным занятием, вы все равно можете страстно любить его. Независимо от того, являетесь вы профессионалом или любителем, бег может составлять основу вашей идентичности как человека, и вы можете всерьез гордиться тем, что занимаетесь им. Хотя перед вами всегда может стоять задача улучшения своего результата хотя бы на несколько секунд, вы не должны стесняться того, чтобы просто делать свое любимое дело в силу всех своих способностей.

Цели должны быть определенными по времени

Сроки выполнения тех или иных дел поджимают нас со всех сторон — в работе, учебе, уплате налогов (далее вы можете перечислять другие сферы по своему усмотрению). Финальные сроки редко доставляют нам удовольствие, но они очень эффективны в том смысле, чтобы создавать у нас ощущение срочности наших дел. Это стремление к завершению чего-то заставляет нас двигаться к своим целям даже тогда, когда на нашем пути возникают препятствия.

В этом нет ничего нового. Посмотрите на отрывок из прозы великого английского писателя XVIII века Сэмуэла Джонсона:

Между реальными результатами человеческой деятельности и рассуждениями о возможностях человека обычно существует большая дистанция. Вполне естественно предполагать, что завтра может быть сделано столько же, сколько и сегодня; однако на следующий день возникает какая-то трудность или какое внешнее препятствие... и вся продолжительная работа затягивается из-за тысячи причин, которые можно перечислить, и десяти тысяч тех, которые перечислить невозможно... Тот, кто бежит наперегонки с самим собой и со временем, всегда имеет соперника, не подверженного никаким непредвиденным обстоятельствам.

Действительно, само по себе время не подвержено каким-то неподвижным обстоятельствам или потерям. Но оно мотивирует вас на то, чтобы вы достигли своих целей еще до того, как такие потери возникнут, то есть до того, как будет слишком поздно. Конкретные цели обычно способствуют хорошей организации людьми своего времени. Манцано знал, что если он хочет попытаться выиграть золотую медаль в Лондоне, то 7 августа 2012 года было как раз тем днем, когда он мог это сделать. Если вы являетесь спортсменом и учеником старшей школы, пытающимся пройти отборочные соревнования на первенство штата, то вы знаете, что у вас имеется несколько недель для тренировок перед квалификационным забегом.

Та же самая временная определенность цели важна и в тех сферах, которые не связаны напрямую со спортом. Представьте себе, что вы поставили перед собой цель похудеть на 4,5 кг. Если вы определите для себя срок три месяца на достижение этой цели, то, скорее всего, станете взвешиваться каждую неделю, с тем чтобы следить за своим прогрессом. Если же вы не определите никакой конкретной даты, то легко убедите себя в том, что начнете сбрасывать вес когда-нибудь потом, попозже, когда для вас это станет удобным.

Цели с открытыми датами уменьшают нашу ответственность перед ними. Фразы типа «Я работаю над этим» или «В конце концов я этого добьюсь» вроде бы выглядят благовидными, даже если ваши цели не сопровождаются конкретными привязками к каким-то датам. На самом деле без таких дат вы, скорее всего, скоро почувствуете апатию и перестанете работать над достижением своих целей, особенно когда на вашем пути возникнут какие-то трудности. Если вы не мотивированы на достижение результата, то можете легко сдаться.

На финишной дате цель не прекращает своего существования. Она может быть оценена с точки зрения прогресса и переформатирована для других сезонов и лет. После того как марафонец Сэм пробежал свой марафон за 3:16, в конце сезона он улучшил свой результат до 3:14. Он снова продвинулся вперед, но это все еще не 3:10, которые необходимы для того, чтобы пройти квалификацию на Бостонский марафон. В этот момент Сэму надлежит критически оценить свой тренировочный процесс, сравнить свои результаты с теми, которые он считает своим подлинным потенциалом, и начать работать над достижением новых целей на следующий год. Вполне возможно, что 3:10 — это для Сэма нереально. Не исключено, что все лето ему пришлось работать по 60 часов в неделю, и у него просто не было достаточного времени на тренировки. В любом случае, это побудит Сэма

к формированию новых целей на будущий сезон с учетом обратной связи и его надежд на будущее.

Масштаб целей

У каждого из нас есть мечты. Люди, которые добиваются исполнения своей мечты, часто делают это, основываясь на «дорожной карте» к успеху, проложенной ими. Стратегическое планирование обычно подразумевает некую комбинацию краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей. Ставя перед собой ряд целей, вы как бы создаете для себя промежуточные отметки, по которым можете измерять свое движение к конечной цели. На рис. 5.1 изображено это соотношение.

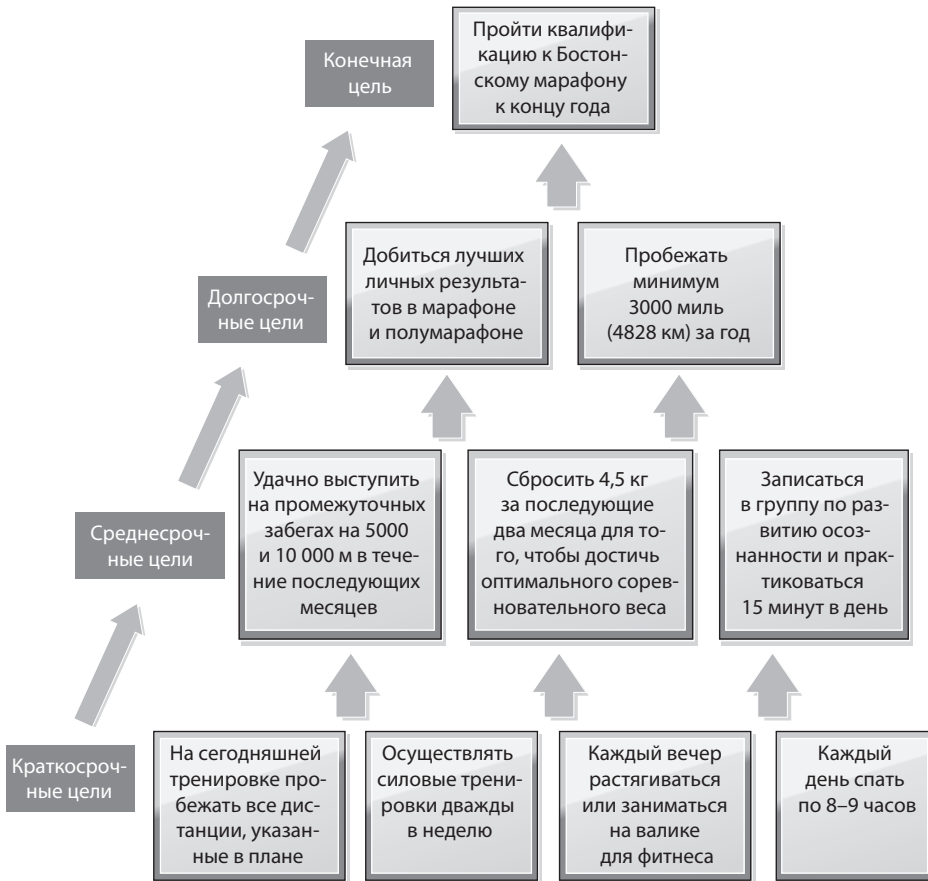


Рис. 5.1. Краткосрочные цели способствуют достижению среднесрочных, которые в конечном счете ведут к реализации долгосрочных целей

Долгосрочные цели

Наверху пирамиды целей всегда располагаются цели долгосрочные. Эти цели обычно самые труднодостижимые и требуют максимума усилий для реализации. В то же время успешное достижение долгосрочных целей приносит с собой чувство продолжительного удовлетворения и рост самооэффективности человека. Возрастание ощущения самооэффективности (наиболее наглядно оно проявляется в уверенности человека в своих силах и способностях перед стоящими задачами) помогает людям выбирать сложные задачи и увеличивать свою сопротивляемость трудностям (Locke и Latham, 2006). В свою очередь, возрастание способности человека выбирать сложные задачи и упорно решать их ведет к росту успешности его деятельности.

Большинство бегунов относят задачи на год или на сезон к разряду долгосрочных. Некоторые, как, например, Манцано, способны продлевать свои планы далеко в будущее, с тем чтобы не пожертвовать своими долгосрочными целями в пользу краткосрочных. В этом смысле долгосрочные цели могут служить своеобразными сдержками и противовесами против соблазнов более близких целей, которые могут не встраиваться в широкую картину судьбы спортсмена. Например, работа над развитием скорости в январе может улучшить ваши результаты в феврале и марте, но если ваша главная цель — соревнования в июне, то это может повредить вашему сезону из-за недалекости планов. Обычно люди добиваются наибольших успехов именно тогда, когда руководствуются своими долгосрочными целями в выстраивании своих ближайших и среднесрочных планов.

Долгосрочной целью марафонца Сэма остаются результат 3:10 и квалификация для участия в Бостонском марафоне. Если говорить просто, то одного желания пробежать дистанцию с такой скоростью недостаточно. Сэм должен соответствующим образом распланировать свои тренировки и свой образ жизни. Для этого он должен предпринять конкретные действия в настоящем и ближайшем будущем, руководствуясь при этом своими долгосрочными целями. Формулирование этих действий как самостоятельных ближайших целей дает Сэму большой шанс на достижение своей конечной цели.

Среднесрочные цели

Если бы каждый из нас обладал способностью зрительно представлять себе свой конечный успех и правильно реализовывать план по его достижению, то жить в мире было бы значительно проще. К сожалению, у всех людей достаточно склонности к безрассудству. Долгосрочные цели могут казаться

нам слишком отдаленными и гнетущими. Для многих марафонцев одного взгляда на 20-недельный план тренировок, не говоря уж о двухлетнем таком плане, достаточно, чтобы напрочь испортить настроение. Между тем вы вполне можете полагаться на среднесрочные цели, которые будут мотивировать вас на действия в ближайшем будущем и вместе с тем — сохранять вас на вашем долговременном курсе.

Среднесрочные цели могут быть на срок от 2 дней до 2 месяцев. Обычно они рассчитываются на несколько ближайших недель. Они не представляют собой ваши конечные цели. Скорее это возможности для измерения успеха и продвижения вперед. Для достижения своей долгосрочной цели марафонец Сэм строит планы на тренировочный сезон. В него включены несколько промежуточных соревнований. Они не очень важны, но спортсмен знает, что эти забеги предоставят ему ценную обратную связь и ощущение чего-то достигнутого. Вполне очевидно, что если Сэм пробежит промежуточный полумарафон за 1:30, то он вполне может рассчитывать на достижение результата 3:10 в квалификационном забеге к Бостону.

Среднесрочные цели имеют отношение не только к бегу. Если вы хотите сбросить 15 фунтов (6,8 кг) за три месяца, то установление промежуточной цели 5 фунтов (2,2 кг) за первый месяц вооружит вас отличным средством для того, чтобы контролировать свой успех. Если ваша цель состоит в том, чтобы пробежать 200 миль в этом месяце, то определение себе задачи пробегать 50 миль каждую неделю позволит вам обеспечить соответствие ваших действий более крупной цели.

Краткосрочные цели

В состоянии потока один из важнейших моментов, который объединяет всех людей, его испытавших, — это полное погружение в настоящий момент. Краткосрочные цели имеют отношение к «сейчас», то есть к конкретным сиюминутным действиям. Эти более мелкие, менее протяженные во времени дела делают возможным достижение долгосрочных целей. Краткосрочная цель для Сэма может состоять в том, чтобы на отдельной тренировке выдержать предписанную тренером скорость, приготовить себе питательную еду или добавить еще один час ко времени сна.

Достижение краткосрочных целей часто приносит позитивный эмоциональный эффект и усиливает ощущение самоэффективности. Маленькие победы суммируются. Чувство уверенности в своих способностях и готовность преодолеть препятствия значительно повышают вероятность того, что вы в конечном счете добьетесь своих долгосрочных целей.

Развитие физических возможностей человека

Если ваши цели — это своеобразные маяки, которые указывают вам направление движения, то развитие ваших собственных возможностей и поиск подходящих задач для решения — это, собственно, и есть ваш путь. Для того чтобы быть успешными, все хорошие путешествия требуют подготовки. Для некоторых она может быть пугающей, но самые мудрые бегуны в конечном счете находят самое большое удовольствие именно в своем движении вперед.

Для того чтобы получить от путешествия радость, вы должны хорошо подготовиться. Часто эта подготовка приобретает форму развития в себе определенных навыков (и мыслительных, и физических). Такой атлет, как Лео Манцано, который мечтает о победе на Олимпиаде, посвящает свою жизнь всему, что связано с бегом. В обычный день до 4 часов тратится им на различные тренировочные занятия: разминку, бег, работу с весом тела, силовые упражнения, развитие подвижности в работе с препятствиями, растяжку и плиометрику*. Даже когда Манцано заканчивает тренировки и возвращается домой, он все время посвящает бегу: правильно питается (Лео любит блюда из капусты кале), достаточно спит и отдыхает между тренировками.

Мало кто сомневается, что Манцано мог бы оставаться прекрасным бегуном даже с половиной или одной третью того объема тренировок, который он выполняет. Ведь Лео — очень одаренный спортсмен. Однако цель Манцано состоит не в том, чтобы быть просто хорошим бегуном или марафонцем национального уровня. Его цель состоит в том, чтобы быть лучшим в мире. Достижение этой вершины требует полного сосредоточения на развитии своих возможностей, когда все остальное отходит на второй план.

Если только вы не обладаете выдающимися природными данными (или огромным резервом свободного времени), вам не стоит ставить бег в число своих абсолютных приоритетов. Для вас будет лучше правильно соотнести свои цели и свои возможности с наличием у вас времени и условий. В таблице 5.1 показан уровень временных затрат и физических возможностей у бегуна, собирающегося успешно выступать на соответствующем уровне. При этом предполагается, что у него есть необходимая спортивная подготовка и врожденные способности. Бегун, стремящийся выступать в марафоне на региональном или национальном уровне, должен понимать, что ему придется затрачивать

* Плиометрика — система тренировки, основанная на чередовании растяжения и быстрого сокращения мускулов; развивает взрывную мощь спортсмена.
Прим. пер.

много времени на деятельность, связанную с его спортом. Бегуну-любителю, заинтересованному в установлении личного достижения, потребуется меньше времени для достижения этой цели. Прежде чем посвятить себя своей цели, убедитесь в том, что у вас будет достаточно времени для подготовки к этому.

Таблица 5.1. Уровень подготовки и время, необходимые для достижения конкретных целей в беге

<i>Цель</i>	<i>Необходимые возможности и уровень подготовки</i>	<i>Необходимое время</i>
Марафонец национального уровня (результат меньше 2:25, мужчина)	Выносливость (высокая), внутренние резервы организма (высокие), эффективность (высокая), травмоустойчивость (высокая), сила мышц (средняя), гибкость (достаточная)	15–20 часов в неделю. В среднем 2 часа в день, в дни усиленных тренировок — дольше
Бегунья на дистанцию 10 000 м, региональный уровень (37:00, женщина)	Выносливость (высокая), внутренние резервы организма (достаточно высокие), скорость (достаточно высокая), сила мышц (средняя), гибкость (достаточная), травмоустойчивость (достаточно высокая)	10–15 часов в неделю. В среднем в день 45–90 минут, в дни усиленных тренировок — дольше
Марафонец-любитель	Выносливость (достаточно высокая), внутренние резервы организма (достаточно высокие), эффективность (достаточно высокая), травмоустойчивость (средняя)	8–12 часов в неделю. В среднем в день 45–60 минут, в дни усиленных тренировок — дольше. 1–2 дня отдыха в неделю
Новичок в беге на 5000 м	Выносливость (достаточная), травмоустойчивость (достаточная)	2–4 часа в неделю. 20–45 минут в день, несколько дней в неделю — без беговых тренировок

Если ваши цели и уровень физических возможностей соответствуют друг другу, значит, вам можно приступать к развитию необходимых навыков. Хотя вопрос о конкретных тренировочных методиках выходит за пределы этой книги, некоторые из способов развития возможностей спортсменом в ней затрагиваются (показаны в таблице 5.1). Если вы заинтересованы в том, чтобы поднять ваши навыки бега на следующий уровень, то на эту тему существует целый ряд хороших книг. Одни из лучших — это «От 800 метров до марафона» д-ра Джека Дэниелса*; «Как бегать быстрее» Пита Пфитцингера и Филиппа Латтера; «Лучшие методики тренировок для стайеров и марафонцев» Пита Коу**.

* Дэниелс Дж. От 800 метров до марафона. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 320 с.

** Jack Daniels «Daniels' Running Formula»; Pete Pfitzinger, Philip Latter «Faster Road Racing»; Peter Coe «Better Training for Distance Runners».

Выносливость

Под выносливостью понимают способность тела человека в течение длительных промежутков времени повторять какие-то движения, например бег. В научных кругах выносливость часто называют аэробной способностью. Она позволяет человеку совершать все более дальние пробежки с меньшей усталостью. Бег на все более длинные дистанции, начиная с мили, прежде всего поддерживается аэробной энергией, делая этот показатель важнейшим для всех: от элитных ультрамарафонцев до любителей, осваивающих дистанцию 5000 м.

ДЖАРЕД УОРД

Член национальной сборной США на Олимпиаде 2016 года



AP Photo/Kelvin Kuo

*Опыт потока: отборочные соревнования
в олимпийскую сборную по марафону*

Когда твой соперник совершает какое-то резкое действие, то оно всегда бывает неожиданным для тебя. На 16-й миле (25,7 км) квалификационного забега на попадание в мужскую сборную США по марафону Тайлер Пеннел из команды ZAP Fitness решил, что настало время обеспечить себе билет в Рио. В страшно жаркий день Пеннел увеличил свой темп до 5:00 на милю. И немедленно

следовавшая в отдалении от него группа спортсменов разделилась: ставший в конце концов чемпионом Гален Рапп и в прошлом победитель Бостонского марафона Меб Кефлезиги присоединились к Пеннелу в лидирующей тройке. Скорость бегунов все еще оставалась высокой, и на испепеляющей жаре основная группа стала отставать от лидеров. Многие зрители тогда посчитали, что тройка участников в Олимпийских играх уже определилась.

Джаред Уорд пытался не волноваться, видя, как три лидера гонки уходили от преследования, уже сжимая в руках воображаемые билеты в Рио. До этого момента он копил в себе не только физическую, но и умственную энергию. На первых милях дистанции Джаред еще оглядывался по сторонам, наслаждался красивыми видами, на опорных пунктах использовал питье и гели. «Обычно я начинаю марафон с достаточно широким фокусом внимания, — рассказывает он. — На ранних его этапах я даже читаю смешные плакаты типа *Моя бабушка бежит быстрее, чем вы и Осталось всего-то 26 миль*. Я концентрируюсь на своих силах и скорости, но не слишком сосредоточиваюсь на самом течении забега».

Карьера Уорда до того момента строилась несколько нетрадиционно. После окончания университета Бригама Янга он еще два года ездил по стране с мормонской миссией. Даже после того, как он стал профессиональным спортсменом, он тренируется только 6 дней в неделю (пробегая при этом 193 км, не меньше). Сегодня он проводит субботу со своей семьей, стараясь поддерживать баланс в своих приоритетах.

Рывок Пеннела на отметке 25,7 км лишил ситуацию равновесия и обострил чувства Уорда. Он сконцентрировал свое внимание на идущей впереди него группе лидеров и постарался следующие 10 миль бежать с максимально возможной для него скоростью. Именно на этих отрезках дистанции у него возникло состояние потока. «Опыт потока — это главное, что я люблю в соревнованиях, — говорит Уорд. — Я думаю, что сосредоточение внимания на забеге приближает меня к потоку. Я начинаю чувствовать в себе силы к борьбе; я начинаю думать о том, как максимально использовать свой потенциал».

Поняв, что его потенциал заключается в терпении, Уорд твердо выдерживал свою тактику. К 20-й миле Пеннел был весь в поту от жары и скорости. На 22-й миле (35,4 км) Уорд обошел его. Теперь он переместился на сиденье водителя, уцепившись за третье место в квалификации (оно выводило его в национальную олимпийскую сборную). Правда, условием здесь было то, чтобы его не догнал никто из преследователей. В этот момент он полностью ушел в себя и сосредоточился на своей задаче. Он добился этого, отринув от себя все мысли о страхе или любые другие мыслительные помехи. Он взял контроль за бегом

в свои руки, использовав для этого все имевшиеся у него мыслительные и физические рычаги.

«Я чувствовал, что, не растратив весь свой адреналин на ранних этапах забега, я сохранил способность к мысленной концентрации, которая позволила бы мне сделать последнее усилие, — вспоминает Джаред. — Я могу сказать, что несколько последующих миль я бежал в состоянии потока. Впечатавшаяся в мой разум цель пробиться в олимпийскую сборную давала мне силы. Этому же способствовали и мысли о дорогих мне людях, которые многим пожертвовали для того, чтобы я приблизился к своей мечте».

Эти позитивные мысли оказались для Джареда в конце забега более чем кстати. По мере того как запасы гликогена (уровень сахара в крови) у него падали, снижалась и его способность к концентрации и сохранению себя в состоянии потока. На последней миле Джареду всерьез казалось, что его тело откажет от изнеможения. Но стоявшие перед ним цели и имевшаяся у него сила воли смогли помочь этому уроженцу штата Юта пересечь финишную черту третьим и попасть в сборную. И это произошло даже несмотря на то, что тело говорило ему: «Остановись!» Когда он рухнул на дорожку с американским флагом в руках, реализовалась главная мечта его жизни. И тут Урд понял силу гармонии тела и разума.

«Я бегаю для того, чтобы попадать в состояние потока, — говорит Джаред, который вскоре после этого забега неожиданно для многих занял шестое место в марафоне на Олимпийских играх в Рио. — Ощущение участия в состязании, которое подавляет в тебе боль и многие другие помехи, — это что-то невероятное. Освоение навыка попадания в него — это целое искусство».

Выносливость лучше всего развивается у спортсмена за счет умеренно интенсивных пробежек, осуществляемых с частотой сердечных сокращений 60–75% от максимального показателя. Беговые тренировки продолжительностью от 30 минут до 3 часов помогают формировать выносливость, увеличивая количество капилляров в ваших мышцах, фракцию выброса вашего сердца, силу ваших мышц и количество красных кровяных телец в вашей крови (не говоря уже о более сложных позитивных воздействиях, например на генную экспрессию). В принципе, если уровень затрачиваемых вами при беге усилий позволяет вам при этом разговаривать, то вы находитесь в аэробной зоне, в которой и развивается выносливость.

В «зону развития выносливости» попадают различные недельные беговые нагрузки. Сколько именно дистанции вы пройдете за неделю, зависит от уровня того соревнования, к которому вы готовитесь, а также от уровня вашей спортивной подготовки. В таблице 5.2 приведены типовые

недельные значения беговых тренировок (минимальные и максимальные показатели) для начинающих бегунов, более опытных спортсменов и профессионалов.

Таблица 5.2. Недельная норма беговых тренировок для разных дистанций и разного уровня подготовки спортсменов

Дистанция	Новички и спортсмены-любители		Профессиональные спортсмены	
	мили	километры	мили	километры
5000 м	20–30	32–48	50–100	80–160
10 000 м	25–35	40–56	55–120	88–193
Полумарафон	30–40	48–64	65–130	104–209
Марафон	35–50	56–80	80–140	128–225

Внутренние ресурсы организма

Если вы обладаете достаточной выносливостью, то можете поддерживать более высокий темп бега в течение продолжительных периодов времени. Эта способность имеет отношение к внутренним ресурсам вашего организма, а они играют важную роль в том, как вы можете бегать и состязаться.

Тренировка выносливости естественным образом со временем увеличит и внутренние резервы вашего организма. Этого можно добиться и напрямую, если осуществлять беговые тренировки с более высокой ЧСС (75–85% от максимальной). Такой бег включает в себя так называемые темповые тренировки, которые находятся на пределе лактатного порога (когда в мышцах начинает накапливаться молочная кислота). Темповые интервалы длятся обычно 20 или 30 минут и выполняются на скорости, которую спортсмен может выдерживать в течение часа (обычно это скорость на дистанции 10 000 м для спортсменов-любителей или от 15 000 м до полумарафонской дистанции для профессионалов). Такие интервалы, в свою очередь, могут разбиваться на сегменты, которые можно пробегать, меняя темп по собственному усмотрению, как это делается во время тренировок-фартлеков (фартлек по-шведски — «скоростная игра»). Или можно усложнить эти сегменты, попеременно делая их то умеренно интенсивными, то высокоинтенсивными, соединяя их в единую напряженную тренировку.

Более скоростные тренировки, выполняемые на скоростях, характерных для дистанций 3000 и 5000 м, также помогают вам увеличивать способность противостоять усталости и бежать быстрее в течение все более продолжительных отрезков времени. Эти классические интервальные тренировки

(например, повторение прохождения дистанций 800 м и 1 мили) увеличивают ваш показатель $VO_2 \max$, характеризующий количество потребляемого вашим организмом кислорода. Фактор $VO_2 \max$ является одним из основных прогнозных показателей возможностей спортсмена на любой беговой дистанции, но особенно на 5000 и 10 000 м.

Эффективность

По мере того как бегуны набирают тренированность, остается все же одна область их деятельности, которая обычно требует улучшения. Эффективность, известная еще как беговая экономия, показывает, какой объем кислорода нужен спортсмену для того, чтобы бежать с определенной скоростью. Биомеханические ошибки, такие как излишне активное движение руками или слишком длинный шаг, ухудшают эффективность бегуна. То же самое происходит и в случае, если у него слабые мышцы.

Увеличение эффективности бега остается предметом дискуссий между тренерами и спортивными учеными, но большинство из них полагают, что это может произойти в результате комбинации двух систем. С одной стороны, взрывные упражнения, такие как работа с утяжелениями и спринт, приучают нервные рецепторы мышц сокращать их с большей силой и в более короткий промежуток времени. Поскольку каждый шаг бегуна является более «взрывным», чем предыдущий, у спортсмена уходит меньше энергии для того, чтобы двигаться с заданной скоростью. Упражнения с прыжками (плиометрика) особенно эффективны для развития в мышцах взрывной силы. С другой стороны, пробегание тысяч миль на протяжении многих лет приучает тело использовать правильную комбинацию мышечных волокон. Затрачивая меньше энергии за счет невключения ненужных спортсмену мышц, он сохраняет больше сил (Jung, 2003).

Скорость

Хотя скорость и не является главным определяющим условием на стайерских и марафонских дистанциях, ее значение все же велико. Или, как говорит старая спортивная мудрость, *скорость убивает*. Каждый свой забег вы осуществляете на каком-то проценте (доле) ваших полных возможностей. Если вы можете пробежать 200 м за 30 секунд (4:00 на милю), то прохождение вами 1 мили за 8 минут равно примерно половине вашего полного потенциала. Человек, который пробегает те же 200 м за 40 секунд (5:20 на милю), обнаружит, что темп 8:00 на милю значительно более трудно достижим для него, если только это не компенсируется в его организме каким-то

образом — например, за счет более высокого уровня выносливости и резерва внутренних сил.

Во многих случаях скоростные качества спортсмена определяются его генетикой. Сколько бы ни тренировался средний спортсмен, он вряд ли догонит 9-кратного олимпийского чемпиона в беге на 100 м Усейна Болта. Однако более высокую скорость можно развить в себе за счет более коротких шагов, интервальных тренировок на 200 и 400 м, силовых упражнений и плиометрики (Paavolainen et al., 1999; Daybels, 2004; Pfitzinger и Latter, 2015).

Мышечная сила

В жизни бегунов есть один аспект тренировок, которого многие из них боятся (или вообще пропускают). Это силовые тренировки. Многие стайеры чувствуют себя неуверенно, входя в спортивный зал, полный поднимающих тяжести людей. Однако силовые тренировки для бегунов полезны. Они повышают устойчивость к травмам, делают бег спортсмена более эффективным и взрывным и помогают ему преодолевать усталость на последних участках стайерских дистанций.

Вы можете думать, что для бегуна оптимальным является многократное повторение поднимания легких весов. Например, поднятие гантелей 50 раз. Оказывается, что для стайеров наиболее полезной является работа со средними весами с повторениями от 4 до 8 раз и с 2–3 подходами. Например, если раньше вы выжимали лежа 45 кг, то вам лучше сделать несколько подходов с четырьмя повторами жима 36 кг (и это будет также полезнее, чем выжимать 23 кг 50 раз). Это происходит оттого, что бег сам по себе повышает выносливость человека, делая работу с легкими весами излишней. В данном случае больше выгод спортсмену дает развитие силы и способности к «взрыву», что, в свою очередь, проявляется в росте эффективности бега (Jung, 2003).

Гибкость

Часто недопонимаемым элементом бега является гибкость спортсмена, то есть его способность без затруднений совершать различные движения. В 1970-х и 1980-х годах все стайеры делали продолжительные упражнения на растяжку, прежде чем совершить хотя бы шаг по дистанции. Когда некоторые исследования в 1990-х годах указали на то, что растяжка может быть вредна для мышечной силы, многие бегуны вообще прекратили ею заниматься.

Последние научные изыскания показали, что достаточно непродолжительные статические упражнения на растяжку не снижают мышечную силу, но что даже еще более эффективными являются динамические растягивающие упражнения. Эти упражнения заставляют мышцы совершать полный набор движений еще до начала бега, улучшают их кровоснабжение и функциональную гибкость спортсмена. Такие упражнения включают в себя махи прямыми ногами вперед и в сторону, повороты корпуса, различные прыжковые упражнения (вперед, вбок, на одной или двух ногах и т. п.) и специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием коленей, частый бег, выпады вперед и т. д.). Более продолжительные статические упражнения на растяжку, например растяжку мышц задней поверхности бедра путем наклонов, рекомендуется делать после бега. Если вы почувствовали необходимость в растяжке своих ахиллесовых сухожилий до бега (это обычно делается сидя путем захвата пальцев стопы и нахождения в таком положении до 30 секунд), то не бойтесь этого: такое упражнение вам в беге не повредит.

Травмоустойчивость

Главным признаком, способным прогнозировать успех спортсмена в беговых дисциплинах, является постоянство его занятий. Требуемые для этого ежедневные тренировки могут показаться для многих рутинной, но это единственный путь к тому, чтобы развить в себе выносливость и внутренние ресурсы, необходимые для успеха и прогресса. Эти спортивные качества не сформируются у вас в полном объеме, если вы не сможете поддерживать высокий уровень своего здоровья и сделать важнейшим фактором в этом вашу способность противостоять травмам.

Для предотвращения спортивных травм нет какой-то магической формулы. Если бы она существовала, то многие физиотерапевты остались бы без работы. Однако вы сами можете предпринять небольшие шаги для того, чтобы отвести от себя риск длительной потери формы из-за травмы. Главным среди этих шагов является относительно новая методика, которая называется *профилактической реабилитацией*. В отличие от реабилитации, или восстановления, которая имеет место уже *после того, как травма* выбила вас из *колеи*, профилактическая реабилитация подразумевает активное воздействие при самых начальных проявлениях дискомфорта. Она включает в себя замораживание поврежденного места, использование компрессов, снижение тренировочной нагрузки и при необходимости — прием противовоспалительных препаратов. Растяжка и силовые тренировки тоже

относятся к числу профилактических мер, противодействующих травмам, поскольку развивают мышечную силу и свободу движения тела.

Иногда бывает сложно одновременно в полной мере учитывать все эти элементы физической подготовки на постоянной основе. Так что спортсмену следует самому выстраивать свои приоритеты и цели. Даже если вы решили бегать только ради фитнеса, убедитесь в том, что вы хорошо понимаете, чего хотите достичь, а также достаточно ли у вас ресурсов времени и сил, прежде чем вы вступите на новый для вас путь. Чем лучше вы подготовлены физически, тем выше вероятность того, что в соответствующий момент вы сможете испытать состояние потока.

Развитие мыслительных навыков

Вдобавок к тому, чтобы совершенствоваться в качестве бегуна физически, вам следует также заняться методиками и упражнениями, которые сделают вас сильнее ментально. Таких методик для бегунов, стремящихся к достижению состояния потока, две: визуализация и осознанность.

Визуализация

На Олимпиаду 2014 года в Сочи американская олимпийская сборная привезла девять спортивных психологов. Одна из главных целей этих специалистов состояла в том, чтобы помочь спортсменам с визуализацией. Эта методика состоит в создании мысленных образов, соответствующих тому спортивному событию, в котором участвует атлет, и мысленном представлении (визуализации) позитивных результатов. Практика визуализации берет свое начало в 1960-х годах, но по-настоящему она распространилась среди спортсменов лишь за последнее десятилетие (Clarey, 2014). В своей высшей форме визуализация может походить на управляемый гипноз.

Методика визуализации существенно развилась за последние годы. Сегодня атлеты часто пишут сценарии предстоящих им соревнований, а затем занимаются их визуализацией от начала до конца. Спортсмены, выступающие в технически сложных видах спорта типа гимнастики или прыжков на лыжах, обычно рисуют в своем воображении каждый момент предстоящего события, начиная от разминки и кончая приземлением или соскоком. Опытные профессионалы используют все пять видов чувств для того, чтобы мысленно создавать яркие, максимально приближенные к жизни образы, которые помогают почти реально ощущать свое участие в состязаниях, даже сидя на диване.

Создание мысленного образа вашего успеха приносит вам больше, чем просто поднятие духа. Ученые обнаружили, что визуализация спортсменом задействования определенных мышц и их реальная работа на соревнованиях вызывают очень похожую активность мозга. Более того, научные исследования показали, что у спортсменов, только представляющих себе свои конкретные действия, происходит увеличение силы мышц. Визуализация влияет также на моторные функции человека, его внимание, восприятие действительности и планирование. Она увеличивает вероятность возникновения у спортсмена состояния потока (LeVan, 2009).

Профессиональные бегуны могут получить немалую пользу от мысленного представления себе запахов, ароматов и вообще своих ощущений на линии старта. Это позволяет им более ровно стартовать, подобрать удобный темп бега, легче преодолевать подъемы и уверенно финишировать. Они могут представить себе своих соперников, попадание в ритм шагов и наращивание скорости и даже преодоление напряжения на финише забега. Репетируя все возможные сценарии развития состязания и представляя себе свой триумф в любом из них, спортсмен увеличивает шансы добиться успеха тогда, когда все поставлено на карту. Большинство спортивных психологов рекомендуют регулярно практиковать визуализацию (как минимум в течение 10 минут за раз) точно так же, как спортсмен регулярно совершает беговые тренировки.

Осознанность

За последние годы наш мир столько раз причудливо менялся, однако тренировка осознанности по-прежнему приносит спортсмену огромную пользу. Как я указывал в главе 1, в самой простой форме осознанность — это такое состояние вашего разума, которое держит вас включенным в настоящий момент. Мысли могут приходить к вам в голову и уходить, как им заблагорассудится, но ваш разум отсекает сожаления о прошлом и тревоги о будущем, будучи сосредоточенным на данном моменте и на том, что он вам несет. Ключ к тому, чтобы сделать осознанность наполненной смыслом, состоит еще и в том, чтобы не допускать осуждающих кого-то или что-то мыслей. Осознанность отличается от других форм контроля нашего мышления, например от подавления мыслей, позволяя нам воспринимать такое состояние ума (Aherne et al., 2011).

Осознанность приносит вам большую пользу тем, что она обеспечивает вашу концентрацию на решаемой задаче. Это означает, что когда вы бежите, то сосредоточиваете свое внимание на каждом своем шаге, а не на

том зеленом холме, который виднеется в миле от вас по дистанции, или на домашнем задании по химии, которое ждет вас на вашем столе дома. Полностью концентрируясь на своих текущих действиях, вы выключаете определенные автоматические процессы или плохие привычки, которые могут разъединить вас с настоящим моментом (Brown и Ryan, 2003). Другими позитивными моментами осознанности является снижение стрессовой нагрузки, улучшение рабочей памяти и фокуса внимания, снижение эмоциональной реактивности и повышение гибкости мышления. Последние научные исследования обратились к влиянию осознанности на общее состояние здоровья человека, включая укрепление иммунной системы, снижение уровня психологической напряженности и рост позитивного восприятия человеком своего бытия (Davis и Hayes, 2011).

Продолжительные занятия на развитие осознанности со временем дают положительный кумулятивный эффект. Рейчел Томпсон и ее коллеги (2011) обнаружили, что те стайеры и марафонцы, которые практиковали тренировки осознанности более года, улучшили свои результаты (время прохождения одной мили) по сравнению с теми, которые прекратили эти занятия. Томпсон и ее команда полагают, что это происходит потому, что тренирующие осознанность меньше зацикливаются на болевых ощущениях, что позволяет им легче справляться с физическим дискомфортом.

Первые научные эксперименты показывают, что тренировка осознанности является эффективным способом учащения испытания спортсменом опыта потока. Исследователи из Ирландии попросили небольшую группу хорошо подготовленных спортсменов — студентов университетов заполнить анкету, касающуюся их спортивного опыта (Aherne et al., 2011). Затем экспериментальной группе предложили заниматься тренировкой осознанности дважды в неделю в течение 6-недельного периода: осознанным дыханием, контролем своего дыхания и ощущений, стоячими асанами йоги и сканированием своего тела (когда участники эксперимента концентрировали внимание на разных участках своего тела в течение непродолжительного времени). Контрольная группа никаких подобных заданий не получила. Первые из указанных выше упражнений занимали каждое до 10 минут, сканирование тела — 30 минут.

В конце эксперимента его участники еще раз заполнили анкеты, содержавшие вопросы по их спортивным занятиям. Атлеты, прошедшие тренировку осознанности, сообщали о возникновении у них более ясных целей, лучшей обратной связи и чувства более прочного контроля над собой. Таким образом, они оказались более подготовленными к переживанию

состояния потока после сравнительно коротких занятий на развитие осознанности (Aherne et al., 2011).

Каждый из нас может испытать осознанность в своей жизни несколькими разными способами. Все бóльшую популярность набирают курсы по развитию навыка снижения стрессов на основе осознанности. Особенно полезно, когда самые тонкие моменты этой практики раскрывает перед вами опытный инструктор. Вы можете делать это и сами в свободной манере, скажем, внимательно вслушиваясь в слова вашего собеседника и не вынося при этом никаких суждений. Или во время бега, фокусируясь целиком на вашем дыхании или на окружающей действительности. Не допуская в свое сознание негативные и искаженные мысли, вы сможете лучше ощущать мир вокруг себя и оставаться полностью вовлеченным в решение текущей задачи, приближая себя к переживанию состояния потока.

Выбор подходящих задач

Когда вы достигаете в беге определенного уровня мастерства, наступает время оценить те преимущества, которые оно вам дает. Та планка трудностей, которые встают перед вами, будь то в соревнованиях с другими спортсменами или с самим собой, позволяет вам оценить достигнутый вами прогресс. Все цели, которые вы перед собой ставите, до известной степени являются труднодостижимыми. И степень этой трудности является ключевым фактором в том, увеличит или уменьшит стоящая перед вами задача вероятность возникновения опыта потока.

С тех пор, когда в 1975 году д-р Майк выдвинул свою концепцию соответствия уровня сложности задачи уровню возможностей решающего ее человека, многие спортсмены пытались найти тот оптимальный баланс между двумя этими факторами, который сделал бы возможным испытание ими состояния потока. Хотя некоторые ученые и спортивные психологи считали, что зона оптимального возбуждения у человека находится чуть ниже уровня его текущей подготовки и возможностей, с практической точки зрения правильнее полагать, что она находится на границе наших максимальных возможностей. На рис. 5.2 показана новейшая концепция состояния потока во взаимосвязи с этими факторами.

Последние исследования дают основания полагать, что достижение состояния потока в условиях стоящих перед человеком больших трудностей определяется двумя факторами: насколько удовлетворяющим человека является его текущее дело и какова готовность и предрасположенность

этого человека к его осуществлению (Keller и Landhäuser, 2012). Эти две психологические характеристики подчеркивают тесную взаимосвязь между мыслительной и физической сторонами активности человека. Хорошо тренированный марафонец может мысленно сдаться, если бег становится трудным для него, в том случае, если на это прохождение дистанции его подвигнул друг (или любой другой внешний фактор). А вот менее физически подготовленный спортсмен может оказаться способным противостоять трудностям и показать хорошее время, если этот забег имеет для него большое значение или если он хочет испытать реальные пределы своих физических возможностей. Более того, это ощущение важности выполняемого дела, испытываемое человеком, позволяет достигать состояния потока даже при менее значительных трудностях. Элитный бегун, который показывает выдающиеся результаты в своей дисциплине, может получить опыт потока, даже находясь в зонах контроля или расслабления (рис. 5.2), если соревнования, в которых он выступает (например, местные или региональные чемпионаты), особенно значимы для него.

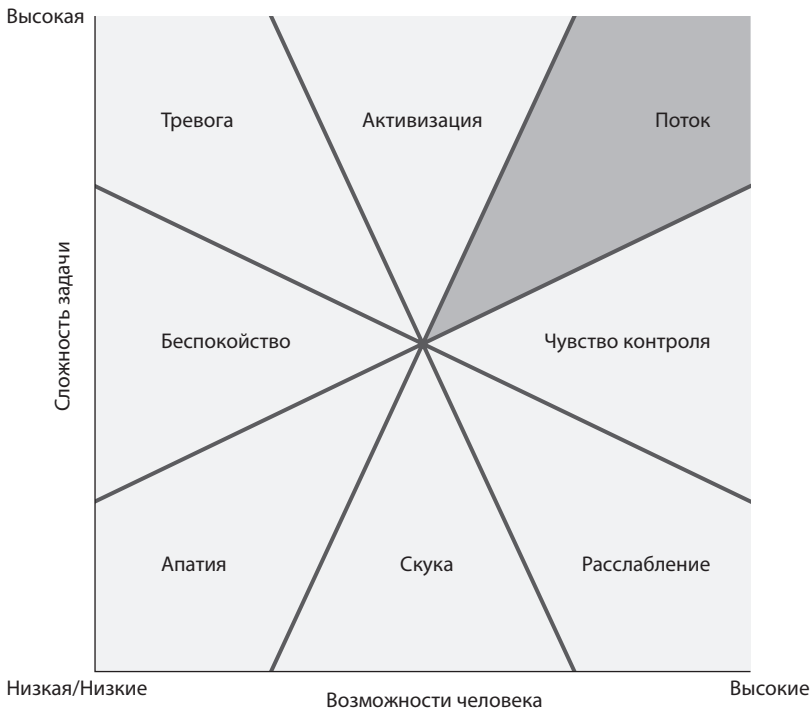


Рис. 5.2. Состояние потока с большей вероятностью возникает тогда, когда трудной задаче соответствуют высокие возможности и навыки решающего ее человека

Высшая интенсивность состояния потока достигается тогда, когда возможности спортсмена подходят к пределу его абсолютного потенциала в каком-то очень важном событии. Неудивительно, что Манцано сообщал о достижении состояния потока в те моменты, когда он боролся за олимпийскую медаль. По определению, медаль Олимпийских игр является редким и исключительно трудоемким достижением спортсмена. Манцано был готов бороться с усталостью и сомнениями для того, чтобы добиться этой эксклюзивной награды. Совершив это, он преодолел величайшее препятствие в своей жизни.

Баланс между сложностью задач, целями и возможностями человека

Как и при постановке целей, определение задачи, которая конкретна и измерима, дает вам больший шанс на успех. Для бегунов равновесие между сложностью задачи и своими возможностями обычно принимает количественную форму и выражается теми цифровыми показателями, которые они часто используют: время, расстояние, темп бега, скорость прохождения подъемов и частота сердечных сокращений. Попытка пробежать 10 000 м за 40 минут или одолеть 8 миль (12,8 км) на трассе в гористой местности с подъемом до высоты 100 футов (304,8 м) — это задачи конкретные и измеримые. Другие такие задачи могут включать в себя покрытие определенного расстояния в течение недели или выполнение тренировки с заданной интенсивностью (измеряемой уровнем ЧСС).

Если даже ваши цели не имеют прямого отношения собственно к бегу, их определение таким же образом повышает ваши шансы на успех. Цель сбросить 15 фунтов (6,8 кг) веса за последующие три месяца является одновременно и целью, и задачей. Если бы это было легко, значит, задача снижения веса не была бы для вас первоочередной. Осознавая сложность достижения какой-либо цели и регулярно измеряя свое продвижение к ней, вы будете знать, в чем и когда вам нужно будет скорректировать свой прогресс.

Иногда вас может расстраивать то, с какой готовностью ваши товарищи берутся за решение стоящих перед ними задач. Эти активные люди действуют как будто на другом уровне, превращая любую свою деятельность в задачу, которая стоит своего решения. Оказывается, способность людей упорно двигаться к решению стоящей перед ними задачи и сохранять при этом соответствующую мотивацию имеет генетический компонент. Автор книги «Ген спорта» Давид Эпштейн пролил свет на проведенные в Европе исследования, объектом которых стали однаицековые и разноицековые

близнецы. Изыскания ученых позволили им прийти к выводу, что частота и объем тренировок спортсмена на 50–75% зависят от его наследственности. Ученые полагают, что этот феномен объясняется тем, как вознаграждает человека вырабатываемый в его мозгу дофамин. Некоторые люди получают чувство большего вознаграждения от продолжительной аэробной активности, тогда как другие получают от этого меньшее удовлетворение. Эта разница в ощущении стимула к действию и приводит к таким различиям, когда одни люди готовы бегать много, а другие не бегают совсем.

Тем, кто любит ставить перед собой физически трудные цели, необходимо помнить о том, что все задачи существуют в некоем спектре. Легкая пробежка по близлежащему кварталу — это совсем не то же самое, что представляет собой 100-мильный (160,9 км) забег. Способность спортсмена определять соответствующую задаче интенсивность ее выполнения является сопутствующим продуктом личного опыта атлета. Большинство хорошо проработанных тренировочных планов бегунов включают в себя забеги на разные дистанции и с разной интенсивностью и рассчитаны, как правило, на несколько недель. Каждый забег и каждая тренировка в них представляют собой отдельную задачу — большую или маленькую. Однако следует помнить, что стремление к постоянному усложнению своих тренировочных задач может быть контрпродуктивным для вас, поскольку усложняет процессы восстановления и может создать дополнительные трудности в любой день.

Постепенное увеличение преодолеваемых вами на тренировках дистанций развивает в вас осознание своих сильных сторон и пределов вашего организма. Одновременно в ходе этого процесса вы учитесь увереннее справляться с ощущением дискомфорта, которое может вызывать решение трудных задач. Но иногда в важные для вас тренировочные дни вы можете почувствовать себя излишне усталым. Тогда вам необходимо скорректировать тренировочную нагрузку. В другое время вы можете ощущать себя свежим и бежать быстрее, чем предписано планом. Умение адаптироваться к конкретным обстоятельствам и быть наблюдательным поможет вам определять посильные для себя задачи на каждый конкретный день.

Для того чтобы успешно решать задачи, их нужно делать соответствующими вашим целям и возможностям. Это может показаться расхожей фразой, но просто удивительно, как много долгосрочных целей остаются недостижимыми из-за ошибок в тренировочном процессе или неправильной оценки спортсменом своих возможностей. Например, предположим, что марафонец Сэм завершает отличный тренировочный план. Его

цель — пробежать марафонскую дистанцию за 3:10 — кажется все более и более реальной. За неделю до квалификации он бежит дистанцию 10 миль со своим другом, личное достижение которого составляет 2:30. Хотя темп бега на этой дистанции оказался гораздо выше, чем тот, к которому привык Сэм, он не отстает. Его плановая тренировка на следующий день дается ему с большим трудом из-за чувства общей усталости. На завтра друг снова приглашает Сэма на дистанцию, но тот пробегает только ее половину. На последующей тренировке он тоже выполняет только половину задания. В день квалификационного забега Сэм по-прежнему испытывает усталость и показывает результат 3:20 при прекрасных погодных условиях. Он тут же сожалеет о том, что в предыдущие дни ставил перед собой слишком трудные задачи без особой на то необходимости.

Марафонец Сэм не прошел квалификацию, но он не дотянул совсем немного до норматива 3:10. Бывает, однако, и так, что некоторые люди ставят перед собой цели, которых они просто не могут достигнуть физически или которые значительно превосходят их возможности. Бегун на 100 м, который по какой-то прихоти захотел попробовать себя на дистанции 10 000 м, скорее всего, столкнется с болью и разочарованием. Точно так же и стайер, бегающий 10 000 м, на спринтерской дистанции, скорее всего, проиграет и, возможно, травмирует задние мышцы бедра. Типы наших мышечных волокон predetermined генетически, и, хотя специальными тренировками их функции можно до известной степени изменить, природный спринтер всегда останется спринтером, так же как природный стайер всегда остается стайером.

Другой стороной отмеченного выше феномена является то, что никакой объем физических тренировок не может победить естественных генетических пределов, имеющих у спортсмена. Если в последние два месяца вы неоднократно пробегали каждую милю на дистанции 5000 м за 6:00, то одной лишь силой воли вы не сможете достичь на местных соревнованиях результата 5:00 за милю. Лучше нацеливаться на темп 5:55 на милю, зная, что возбуждение во время состязаний и упорство в достижении своего желания могут улучшить ваш общий результат на несколько секунд.

Это положение поддерживает еще один интересный момент в соотношении ваших возможностей и сложности решаемой задачи. Речь идет о вашем собственном восприятии этих двух аспектов. Если вы ощущаете в себе физические возможности бежать в темпе 5:55 на милю, но считаете, что предшествовавшие тренировки в целом были не очень удачными, тогда вы вряд ли выбежите из 6 минут на одну милю. Если вы чувствуете

себя усталым или излишне нервничающим, результат может быть таким же. Определенный уровень волнения может быть даже полезным: он настраивает симпатическую нервную систему на напряжение сил, которое обязательно будет присутствовать в ходе бега. Однако излишнее нервное напряжение может подвести эту систему к ее пределам, что истощит ваше психоэмоциональное состояние еще до старта.

Если вы чувствуете, что вам что-то не удается или что вам не хватает сил, вы в процессе бега можете скорректировать свои задачи по реальным обстоятельствам. Например, вы решили пробежать полумарафон со своими друзьями. Их цель — два часа. Вы никогда не пробегали эту дистанцию быстрее 2:10, но в последнее время на тренировках у вас все было нормально, и вы надеетесь на успех. Если вы чувствуете, что два часа для вас — слишком трудная задача, то по ходу бега можете понизить свою цель и определить ее как просто достижение своего личного рекорда. И наоборот, если на половине дистанции вы чувствуете, что легко сможете достигнуть цели 2:00, то вы можете повысить ее. В любом случае ключом к ощущению успеха является реальное понимание вашего нынешнего уровня навыков и возможностей в соотношении с решаемой задачей.

Путь к четкой обратной связи

Для того чтобы лучше понимать роль обратной связи в состоянии потока, вспомните борьбу Манцано перед началом последнего круга в забеге на 1500 м на лондонской Олимпиаде-2012. До этого момента Лео чувствовал себя относительно спокойно. Темп бега для такого забега был умеренный — примерно 58–60 секунд/круг. Спортсмены бежали плотно, но никто не вырывался вперед. Дышал Манцано с усилием, но так же дышали все, кто был вокруг него. Все его внимание было сосредоточено на состязании, в том числе на действиях Маклоуфи и кенийца Асбела Кипропа. Такое настроение спортсмена не оставляло места для того, чтобы беспокоиться о своем физическом состоянии.

Все изменилось, когда Маклоуфи начал свой рывок, как только прозвучал колокол на последний круг. Скорость забега резко повысилась. До известной степени это было для Манцано неожиданным. Десять бегунов впереди отреагировали на спурт Маклоуфи быстрее. Это возбудило у Лео мысль о том, что он уступает им как атлет, что он медленнее их и что он больше них устал. В мгновение ока Манцано сменил полную уверенность в своих силах на депрессию и жалость к себе.

Эта история так и могла бы закончиться тем, что еще один американец проиграл в борьбе за олимпийскую медаль в этой беговой дисциплине. Однако Манцано удалось взять свои мысли под полный контроль. Он понял, что находившиеся впереди него спортсмены бегут слишком быстро. А он по-прежнему бежал правильно. Осознание того, что многие его соперники совершают тактическую ошибку, дало ему новую надежду. Когда подошло время финишного спурта, Манцано чувствовал себя свежее своих соперников.

Для Манцано ничего не изменилось, когда эмоциональный толчок выбросил его из состояния потока. Его темп в моменты до финишного колокола и на 100-метровом отрезке после него оставался постоянным. Что резко изменилось в эти мгновения — это осознание спортсменом внутренней и внешней обратной связи. Когда бегуны стали удаляться от него, он почувствовал себя слабее их. Его ноги как будто не двигались. Но как только Манцано рациональным умом воспринял действия своих соперников, он понял, что они совершают ошибку. Вдруг его ноги стали вновь легкими и упругими. Известный своими финишными спуртами на соревнованиях национального уровня, Манцано почувствовал в себе способность обогнать на финишном отрезке почти всех лучших спортсменов мира.

Обратная связь не всегда приносит такие драматические последствия. Но для того, чтобы спродуцировать состояние потока, она должна полностью соотноситься с вашими целями и ожиданиями. Эта обратная связь называется четкой, потому что и внутренние, и внешние ее проявления вы интерпретируете одинаково. Обратная связь не всегда позитивна; когда что-то у вас идет не так, ваш мозг должен предупредить вас об этом. Вопрос при этом стоит следующим образом: смогут ли ваши разум и тело действовать в гармонии, для того чтобы решить ваши проблемы и позволить вам двигаться вперед?

Опасности, содержащиеся в нечеткой обратной связи

Классическим примером нечеткой обратной связи является ситуация, когда вы теряетесь в лесу в беге по пересеченной местности. На протяжении 10 миль все у вас шло хорошо как никогда. Вы легко одолевали подъемы и перепрыгивали через ручьи. Вы ощущали в своем теле силу и мысленно были уверены в том, что закончите дистанцию без особых препятствий. Но вдруг вы замечаете, что дорога перестала быть знакомой. Может быть, вы пропустили обходную тропу? Может быть, вам нужно вернуться обратно? Есть ли поблизости телефон? Что будет, если у вас закончится вода? По мере

разрастания этих вопросов и тревог все подобие состояния потока исчезает. Ваша возбужденная и испуганная префронтальная кора вмешивается в дело и начинает перебирать все возможные варианты. Темп бега у вас замедляется, потому что подсознательно вы начинаете экономить силы перед неопределенным будущим. Вы можете даже вообще остановиться — прежде всего для того, чтобы принять решение. Одна только мысль о том, что вам придется повернуть назад и снова взбираться на только что покоренный холм, заставляет ваши ноги дрожать. Всего минуту назад вы чувствовали себя прекрасно. Теперь будто бы кто-то взвалил на ваши плечи 25-килограммовый мешок с песком. В физическом отношении ничего не изменилось. Все дело заключается в вашем мысленном осознании разворачивающейся ситуации.

Если нечеткая обратная связь может испортить вам самый прекрасный забег, то четкая позитивная связь такого рода может поднять вас на недостижимые высоты. Для спортсмена все кажется возможным, когда он ощущает силу в своем сердце, ногах и легких, а все входящие сигналы от его тренеров, часов, зрителей и вообще окружающего мира позитивны. Атлет достигает таких скоростей, о которых никогда и не думал. Те отметки дистанций, которых, как вам казалось, вы никогда не достигнете, вдруг появляются перед вашими глазами. Два часа на дистанции кажутся вам 20 минутами. И все потому, что ваш разум и ваше тело работают в гармонии.

Обратная связь во всех ее формах

В любой момент глубокого погружения в какое-то действие человеку доступны различные формы обратной связи. Они могут быть сгруппированы по двум видам: внутренние и внешние сигналы. В отличие от внутренней и внешней мотивации, ни одна из форм обратной связи не является более ценной, чем другая. *Внутренняя обратная связь* исходит изнутри вашего организма. Чаще всего люди представляют ее себе в виде физических проявлений — например, частоты дыхания или ощущения усталости в ногах. Чувство равновесия, ощущение собственного положения в пространстве и частота сердечных сокращений — это тоже формы внутренней обратной связи. Эта внутренняя связь включает в себя и мыслительные процессы. Ваши мысли, оценки ситуации и стратегия действий подпадают под эту категорию.

Внешняя обратная связь теоретически шире, потому что она включает в себя всю информацию из окружающего человека мира, доставляемую в его мозг органами чувств. Для бегунов это сведения от GPS и часов

с монитором ЧСС, это указания тренеров, шум толпы болельщиков, состояние погоды и температура воздуха, действия соперников. Внешняя обратная связь дает вам пространственную информацию относительно положения в группе бегунов, ориентации на трассе и характере местности, по которой вы двигаетесь (холмистая или ровная; легкая или технически сложная для преодоления и т. д.).

Эти два вида обратной связи образуют прочную основу, благодаря которой вы можете осознавать состояние вашего бега в любую минуту. Значительная часть этой информации обрабатывается и автоматически сортируется вашей имплицитной памятью. Вспомните, как в процессе бега у вас непроизвольно повышается частота сердечных сокращений или как вы интуитивно реагируете на рывок соперника. В другие моменты поступающая в ваш мозг информация должна быть тщательно проанализирована вашим сознательным разумом. Такие вопросы, как *Смогу ли я долго удерживать такую скорость?* или *Следует ли мне еще немного поддержаться в группе или занять самостоятельную позицию?* зачастую не могут быть материализованы немедленно. Некоторые ваши действия требуют удвоения усилий и осознания рисков. Это скрытая сторона гонки за состоянием потока: сложность задачи может превышать степень вашей готовности к ее решению. В таких случаях вы должны принять во внимание самый сильный сигнал обратной связи или рискнуть довериться вашему телу, чтобы оно сделало это автоматически.

Один из важнейших вопросов, которые задает себе спортсмен, решая любую сложную задачу: *Соответствует ли информация, которую я получаю по обратной связи, трудности вызова?* Поскольку обратная связь принимает такие различные формы, в ней часто возможны искажения. Некоторые бегуны бывают вынуждены бежать в ветреную или дождливую погоду, и это сбивает фокус их внимания. Какой-нибудь излишне активный болельщик или грубый соперник может помешать вам полностью погрузиться в состязание. Бег по сложной пересеченной местности может не позволить вам попасть в состояние потока, поэтому сбивающиеся на сложном рельефе часы начинают подавать вам сигналы через каждые несколько секунд.

В то же время актуальная обратная связь очень помогает в спорте. Часы с GPS быстро заменяют бегунам обычные хронометры по вполне понятным причинам. Возможность моментального получения сведений о своей скорости, пройденном расстоянии и оставшемся пути помогает спортсменам правильнее рассчитывать свои силы. Словно человеческий спидометр, часы

с GPS позволяют вам в режиме реального времени оценить, не слишком ли быстро вы бежите. Хотя эти устройства и не являются абсолютно совершенными, они тем не менее обеспечивают ценные вводные для расчета бегом правильной скорости.

Еще более ценным источником обратной связи, чем часы с GPS, являются тренеры или опытные товарищи-спортсмены. Если часы могут перевести во внешнюю плоскость ваши внутренние процессы, то тренеры и болельщики видят всю картину соревнований, помогая вам оценить свое положение относительно основных соперников или отметок дистанции. Иногда даже несколько возгласов поддержки от человека, которому вы доверяете, могут значительно поднять ваш дух и дать вам необходимый заряд уверенности в себе.

СОСТОЯНИЕ ПОТОКА И СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ УСТАЛОСТЬ

В чем нельзя отказать д-ру Тимоти Ноуксу — так это в обстоятельности. Исследователь в области спорта и врач из Южной Африки опубликовал четыре издания книги «Все о беге» (Lore of Running) — 944-страничный классический труд о научных основах, истории и тренировочных методиках бега на длинные дистанции. Его работа оказала большое влияние на тренеров и спортсменов, сделав Ноукса одним из самых влиятельных людей в области науки о спорте.

Одной из самых интригующих идей д-ра Ноукса, выдвинутой им в 2002 году, является модель централизованного управления усталостью мышц. Если говорить простым языком, то эта модель подразумевает, что способность тела переносить физическое напряжение управляется мозгом. Задача мозга состоит в том, чтобы обеспечить нормальное состояние тела человека (гомеостаз), гарантируя, что его сердцу не будет нанесен критический ущерб и что температура человеческого тела не поднимется до опасного уровня. Мозг следит также и за собой, заботясь о том, чтобы количество гликогена не упало ниже безопасной отметки. Мозг достигает этих целей, ограничивая способность мышечных волокон напрягаться.

Для Ноукса модель централизованного управления усталостью мышц означает полное изменение стратегии бега. Мозг не командует нам остановиться. Скорее он заставляет спортсменов снижать темп бега до того уровня, который не подвергает их внутренние органы опасности. По существу, он устанавливает контрольный механизм (Ноукс называет его комендантом) на способность человека генерировать мощность, ограничивая скорость спортсмена безопасным

уровнем. Как пишет Ноукс: «При усталости, когда мы больше не в состоянии поддерживать требуемые усилия, происходит просто наше переключение на новую, пусть и более медленную скорость бега» (Noakes, 2002). В связи с тем, что люди обладают разными врожденными данными, способностями и другими переменными параметрами, мозг (комендант) включается у разных людей на разных скоростях и разных уровнях физического напряжения.

Относительно идеи самого существования «центрального коменданта» и способности тех спортсменов, которые полностью поглощены решением стоящей перед ними задачи переиграть его, возникают серьезные вопросы. Эти вопросы заставили ученых задуматься о том, преодолевают ли спортсмены, добивающиеся важнейших целей и находящиеся в состоянии потока, контроль со стороны этого «коменданта», особенно в свете того, что известно о снижении в эти моменты активности префронтальной коры.

Арне Дитрих, профессор Американского университета Бейрута, работы которого широко представлены в этой книге, считает, что это не так. Хотя в принципе он соглашается с идеей Ноукса о централизованном характере усталости, он сомневается, что мозг может эффективно ее контролировать. Он также сомневается в том, что увлеченность делом, желание завершить его или состояние потока могут затмевать усталость, даже при том, что некоторые отделы головного мозга могут переходить на экономный режим кровоснабжения.

«Я не могу представить себе механизм того, как нейронные цепи префронтальной коры — то есть, другими словами, вашей «воли» — могут регулировать эти процессы, хотя бы и в очень ограниченном масштабе, — сказал он авторам этой книги в интервью по электронной почте. — Я думаю, что состояние потока в ходе соревнований имеет отношение к другим параметрам работы мозга, например к объему рабочей памяти (которая отключает постороннюю информацию) или способности к концентрации внимания». Другими словами, если какая-то часть вашего мозга контролирует безопасность вашего организма в целом, вряд ли вы можете преодолеть имеющиеся у него пределы, как бы вы этого ни хотели.

Осознанный подход к обратной связи может помочь вам лучше ее использовать. Лучшие марафонцы рассказывают о том, что мысленно разбивают дистанцию на 26 отрезков по 1 миле, для того чтобы поддерживать ментальную вовлеченность в процесс бега и сделать всю дистанцию более управляемой. Такая стратегия позволяет атлетам лучше добиваться краткосрочных целей (если быть точным, то 26 из них) и увеличить количество получаемой обратной связи. Каждый раз, когда миля проходит

с желаемой скоростью, это позитивно влияет на силы спортсмена, а его мотивация к достижению более крупных целей увеличивается.

Осознанность может быть распространена и на нейтральную, без вынесения суждений, оценку текущих событий. Если марафонец Сэм решает пробежать 17-ю милю марафонской дистанции за 7:45 вместо установленной ранее цели 7:15, то у него есть несколько вариантов выбора. Он может корить себя за снижение темпа. Он может запаниковать при мысли, что в дальнейшем ему придется нагонять упущенное время. Или он может воспринять результат 7:45 таким, каков он и есть — 7:45. Его реакция после совершения выбора полностью зависит от него: либо он увеличит темп бега, чтобы нагнать время, либо оставит темп неизменным, решив, что замедление произошло из-за подъема или неправильно установленной отметки дистанции.

Соединяем все вместе

В начале этой главы мы исследовали вопрос о том, как правильно определять свои цели. За этим последовал вопрос о развитии собственных возможностей и навыков и выборе посильных задач. В конце мы поговорили об обратной связи.

Эти обязательные компоненты потока не существуют в вакууме. Более того, они имеют склонность к синергии. Ясные цели ведут к развитию у человека его возможностей и навыков, а также к постановке перед собой более сложных задач. Успешное решение сложных задач позволяет ставить перед собой более высокие цели. Четкая обратная связь может заставить сложные задачи выглядеть более простыми, приводить к более полному осознанию человеком своих возможностей и потребности в более сложных целях. Независимо от очередности своего проявления, априорные компоненты потока создают условия для его появления. В главах 6 и 7 вы увидите, как можно использовать эту синергию в ее различных формах для того, чтобы повысить шансы на появление у вас опыта потока как в профессиональном, так и в любительском спорте.

Ключевые моменты

- Вы можете успешнее добиться создания первой обязательной составляющей потока, если при постановке перед собой целей будете использовать методику SMART, то есть сделаете цели конкретными,

измеримыми, достижимыми, актуальными и определенными по времени.

- Формулируя высокие или долгосрочные цели, используйте на пути к их достижению более мелкие краткосрочные цели. Таким образом вы сможете увидеть свое продвижение вперед, что даст вам чувство самоэффективности. Это чувство поможет вам поддерживать в себе оптимизм и настойчиво двигаться по направлению к долгосрочным целям.
- Будьте реалистом относительно того времени, которое вы можете выделить на достижение той или иной цели.
- Развитие возможностей и навыков является необходимой составной частью достижения целей. Развитие возможностей в беге включает в себя совершенствование физических качеств (выносливость, запас внутренних ресурсов, скорость, сила, гибкость и эффективность), а также мыслительных навыков (визуализация, осознанность).
- Второй априорный компонент состояния потока — соответствие сложности задачи имеющимся возможностям — уникален для каждого человека. Некоторым людям необходима большая сложность задачи для того, чтобы испытать состояние потока, тогда как другим достаточно задачи, которая относительно соответствует их возможностям.
- Обратная связь, этот третий обязательный компонент потока, должна быть четкой и соответствовать вашей цели.
- Обратная связь может идти изнутри вас (частота сердечных сокращений, дыхание, мысли) и извне (отметки дистанции на трассе, ваше место в забеге, указания и рекомендации других людей, информация от специальных хронометров и т. д.).
- Четкая обратная связь помогает вам определить, находитесь ли вы на правильном пути по отношению к вашей цели. Она может использоваться для того, чтобы решить, нужно ли вам как-то скорректировать свои действия или свои цели.
- Модель централизованного управления усталостью (Noakes, 2002) подразумевает, что способность тела к напряжению регулируется (управляется) мозгом. Эта регуляция представляет собой защитный механизм, который предупреждает сверхнапряжение спортсмена или физический ущерб мозгу или внутренним органам.

Глава 6

Поток в повседневных занятиях бегом

Самая высокая точка в Коста-Рике — вершина спящего вулкана Сьерра-Чиррипо. Она возвышается над буйными тропическими лесами, над которыми на зиплайне путешествуют экотуристы. Высота Сьерра-Чиррипо составляет 3,8 км. Поэтому неудивительно, что большинство горных туристов тратят 2–3 дня на то, чтобы совершить 24-мильный (38,6 км) круговой маршрут. Многие из них проводят ночь в базовом лагере, расположенном в 4,8 км от вершины, для того чтобы акклиматизироваться в высокогорье. 33-летняя Бетси Дорсетт решила подняться на вершину и спуститься с нее за один день.

Встав в полночь в одну из поздних октябрьских ночей, Дорсетт надела шлем с укрепленной на нем лампой и специальный рюкзак с питьевой жидкостью и вышла в темную коста-риканскую ночь. Подъем займет большую часть суток и в темноте, и при свете. Темень была такая, что на фоне неба ярко светились зарницы, зато рытвины и грязь на тропе были почти не видны. Одна лампа тут же перегорела, и Бетси была вынуждена сменить ее на запасную. Спортсменка скользила и падала, поднимая брызги грязи. В какой-то момент Дорсетт захотела вернуться домой, в безопасность и сухость своего гостиничного номера. Но каждый раз, когда она об этом думала, в ее мозгу возникала простая мантра: *Я должна сделать это в течение дня.*

После шести часов подъема она почти ползком приблизилась к базовому лагерю. Ее поразила высокогорная болезнь, замутнив сознание и создав обманчивую легкость в мыслях. Голова Дорсетт раскалывалась от падения атмосферного давления. Отсутствие специальной подготовки послужило ей плохую службу: последние несколько недель она тренировалась на побережье и не была в горах в течение нескольких месяцев. Короткий отдых, в ходе которого она съела несколько картофелин и энергетический батончик, немного помог. Но мысль о том, чтобы заставить себя двигаться дальше по труднопроходимой тропе, пугала Бетси.

Тогда она стала считать свои шаги. Она считала и пересчитывала их, заставляя эти числа отвлекать ее внимание от усталости и направлять его на ее действия. Несмотря на все проблемы, Дорсетт продолжала двигаться вперед. Таким образом, она отдалась инерции движения. Бег, даже на высоте 3 км, доставлял ей удовольствие. Ничто другое не имело для нее значения.

К этому времени взошло солнце. Зачирикали птицы. Бетси поднялась выше уровня роста деревьев. Тропа стала сухой и прочной. Дорсетт ясно видела, куда ставить ногу. Появились туристы из базового лагеря. Она легко обошла их. Разреженный воздух заставлял ее двигаться не слишком быстро, но с постоянной скоростью. Тропа была настолько крутой, что временами Бетси помогала себе руками. Но ей это не мешало — другим ее увлечением было скалолазание. После долгого отрезка подъема она увидела большой флаг Коста-Рики, который развевался на вершине. Она добралась до нее. В ясный день с вершины Чиррипо вы можете окинуть долгим взором всю Коста-Рику.



Бетси Дорсетт на вершине Чиррипо

«Когда я поднялась на вершину, там никого не было, — написала Дорсетт в своем журнале по возвращении. — Мне хотелось и плакать, и кричать, и прыгать от радости. Но я не делала этого. Ведь я была только на половине пути. Некоторое время я постояла на вершине, наблюдая за клубящимися вокруг меня облаками, рассматривая раскинувшиеся внизу долины и другие горные гряды, которые то расходились, то сходились вновь. Потом я присела и еще полюбовалась видами. Вот я и на вершине. Но мне нужно двигаться дальше».

Путь вниз манил ее. Она выбрала скорость бега, помня о том, что за 19 км дороги она спустится на 3 км по вертикали. На последних трех километрах

все ее мышцы и волокна в них болели. Оторвался один ноготь на ноге, другой еле держался. Изможденная, с красными глазами, она спустилась в деревню у подножия Чиррипо. Никто ей не аплодировал. Никто ее не поздравлял. Просто она выполнила поставленную перед собой задачу.

«Я не думаю, что когда-нибудь смогу описать испытанные мной переживания, — писала она впоследствии. — То, насколько я была горда собой, сумев заставить себя пройти через боль, через сонливость, через кромешную тьму и сквозь горную болезнь. Как далеко был тот мой забег от удовольствия, но как невероятно счастлива я была, завершив его! Когда вы раздвигаете те пределы, на которые способны ваш разум и тело, с вами случается что-то удивительное. Это ощущение как будто раздевает вас. Оно оставляет вас полностью открытым и позволяет познать себя так, как вы бы не смогли узнать себя никаким другим способом».

Бетси Дорсетт никогда не была профессиональной спортсменкой. Она работает в рекреационной и туристической программе Калифорнийского побережья менеджером по связям с общественностью и по развитию. Бегом и ездой на велосипеде она начала заниматься только после колледжа. Ее послужной список включает в себя участие в одном официальном марафоне и нескольких более коротких стайерских забегах. В обычных тренировочных занятиях она пробегает одну милю за 11 или 12 минут.

Несмотря на весьма скромный соревновательный опыт, Бетси ставит перед собой цели и активно берется за непростые задачи. Вдобавок к Чиррипо недавно она совершила уникальный и очень сложный забег по тропам национального парка Гранд-Каньон от северного до южного его края и обратно (общее расстояние 67,5 км). Перепад высот на этой трассе составляет в общей сложности 6,4 км. Она также предприняла 48-километровый забег по Йосемитскому национальному парку. По мере того, как Дорсетт все больше прибавляет в тренировках, растут и ее амбиции.

«Когда я впервые занялась трейлраннингом, я просто хотела увидеть много красивых мест и ощутить дух приключения, — говорит Бетси. — Это был способ вырваться за пределы своего привычного мира. Было интересно и прикольно выйти на беговой маршрут по заповеднику Desolation Wilderness в Калифорнии и увидеть пейзажи, на осмотр которых люди тратили весь уикенд, а у меня это занимало всего полдня. Изначально именно это и привлекало меня в первую очередь. А затем передо мной начали вставать вопросы: сколько я хочу пробежать? сколько я могу пробежать? насколько это будет трудно для меня и что я увижу на своем пути?»

Не все цели Бетси обязательно требуют таких дальних путешествий и решимости. На самом деле некоторые из ее самых лучших переживаний потока случались на прямых отрезках не самых трудных трасс, а именно — в тех местах, где, по ее словам, «она могла раствориться в беге». В такие моменты ритм бега и успокоение, которое он приносит, позволяли Бетси добиться умиротворения своего разума и радости от ощущения движения.

В других эпизодах, например в трудном покорении вершины Чиррипо, открытия, совершенные Бетси Дорсетт, носят более глубокий характер.

«В какой-то момент в тот день все во мне как будто перевернулось, — писала Дорсетт. — 13 часов подряд я занималась только тем, что двигалась вперед. Когда это было трудно, у меня пропадало желание бежать, и все у меня болело. Но в этом наша жизнь. Мы всегда должны двигаться только вперед, даже когда нам больно. Может, в такие минуты нужно делать это с особой настойчивостью. Это единственное, что мы должны делать. И иногда, как на Чиррипо, вы заканчиваете свой маршрут как раз там, где вы его начинали, но вы приходите на финиш другим человеком».

Бег, который выходит за пределы обычного бега, делает этот спорт таким радостным. Иногда опыт потока может прийти к вам случайно, но вы можете культивировать эти ощущения в повседневном любительском беге, добавляя в него какие-то важные переменные. В этой главе рассказывается о роли, которую играют в этом ваши партнеры, музыка, пейзажи и способность выбирать такие задачи, которые важны для вас. Здесь мы также коснемся рисков, которые сопровождают поиск состояния потока, способность этого состояния зажигать в человеке креативность и то, как переживание потока в любительском спорте может воодушевить вас на участие в состязаниях.

Выбор важных для нас вещей

Десять лет назад Дорсетт покинула Восточное побережье и переехала в Северную Калифорнию, где хотела найти для себя новое дело. Логика ее действий была проста и понятна. Этот регион предоставлял широкие возможности для работы и отдыха, в чем она нуждалась, для того чтобы жить интересной и наполненной жизнью. Всего три часа отделяют ее от возможности кататься на лыжах в горах High Sierras или бежать по пустынному рельефу и заниматься скалолазанием в Йосемитском национальном парке. Эти занятия определили характерные черты ее личности, позволили

ей приобрести новые ценные навыки и поставить перед собой новые цели для движения вперед.

«Это делает меня счастливой, — говорит Бетси, — даже если я пробежала 30 миль в темноте. И вот поднимается солнце, которое освещает Кафедральный пик (в Йосемитском национальном парке). А я чувствую такую усталость! Порой такие переживания заставляют меня ощущать себя маленькой и незначительной. Однако в то же время все вокруг кажется мне удивительным».

Человеку не обязательно забираться на высочайшие вершины Центральной Америки или бегать по краям самого большого каньона в мире для того, чтобы испытать состояние потока. В действительности большинство дальних забегов Дорсетт, после которых она решила на окружной путь по Великому каньону, проходили по уикендам, когда она пробежала удивительно красивые маршруты по High Sierras, чтобы привыкнуть к высоте, или лазила по скалам Аризоны.

«Все это были просто хорошие предложения для того, чтобы бегать по новым местам, — говорит Бетси. — Я бегала по склонам горы Уитни (высочайшая вершина континентальной части США, высота 4400 м) с другом, затем пробежала трассы в заповеднике Desolation Wilderness. Я забиралась на Кафедральный пик в Йосемитском национальном парке, а затем совершала 30-мильный ночной забег по его склонам. Забег от северного края Большого каньона до его южного края и обратно — это была всего лишь одна из поставленных мной перед собой задач, рядом с которой существовали и другие задачи, решение которых приносило мне столько радости».

Не у всех бегунов поблизости от дома есть горы, или пустыни, или океаны (или не рядом с домом, а хотя бы в сфере досягаемости на автомобиле), но каждый из них может создать себе возможности для таких забегов и приключений, которые станут значимыми именно для него. Если знакомая нам формула потока *цели + возможности + сложность задачи + обратная связь = возможности возникновения состояния потока* звучит несколько усложненно, то ежедневные реальные переживания потока приходят к вам от ощущения того, что вы просто мастерски справились с какой-то ситуацией. Эти переживания могут возникнуть у вас в восстановительный день, когда вы снова ощущаете свои ноги легкими и пружинистыми; или на трудном затыжном подъеме, когда вы обнаруживаете, что располагаете силами для того, чтобы преодолеть его.

Для бегунов-любителей, которые занимаются бегом ради фитнеса, или для спортсменов-профессионалов, которые хотят провести спокойный

восстановительный день, термины *цели* и *трудности* могут показаться излишне пугающими. Они подразумевают серьезное планирование тренировок, наличие качеств аутотелической личности и участие в состязаниях. Если вы хотите всего лишь осуществить спокойную часовую пробежку в лесу, к чему все эти формулы и схемы?

По правде говоря, даже ближайшие краткосрочные цели (типа часовой пробежки) могут в достаточной степени вовлечь вас в процесс выполнения соответствующей задачи, если у вас есть в этом хорошая практика. Ваша внутренняя обратная связь, сигнализирующая вам, что у вас достаточно сил и вы не испытываете напряжения, сделает ваш бег более радостным и автоматическим, высвобождая мыслительную энергию. И, что еще важнее, выполнение задачи, которая имеет для вас личный смысл, повышает вероятность того, что вы сможете концентрировать свое внимание на вашем деле в течение более продолжительного времени, даже если его сложность и не слишком велика.

Искусство сосредоточения внимания

В августе 2011 года д-р Кристиан Свонн и трое его коллег начали просматривать интернет в поисках исследований состояний потока в спорте. Их цель состояла в том, чтобы проанализировать все, что было опубликовано по этой теме. Их доклад «Систематический анализ опыта потока, частотности его возникновения и возможностей его контроля в элитном спорте» (Swann et al., 2012) отвечал своему названию. Чаще других возникала тема пролонгированной концентрации внимания.

Никакое количество целей, навыков, задач или обратной связи не может сравниться с вашим мысленным контролем за своими действиями во время бега или при выполнении любого другого значимого для вас действия. Конечно, бежать можно и на автопилоте, если это свободный бег. В такие минуты ваши физические движения контролируются вашей имплицитной памятью, позволяя вашим мыслям свободно витать в голове. Однако если ситуация становится такой, что бег утрачивает для вас свое значение (он становится совершенно подсознательным автоматическим актом типа дыхания, вместо того чтобы представлять собой нечто, что вас серьезно занимает), то вы утрачиваете возможность попадания в состояние потока.

Следовательно, достижение переживаний потока требует от вас длительной концентрации. Иногда внутреннего ощущения счастья или трудности

решаемой вами задачи достаточно для того, чтобы вы фокусировали свое внимание на протяжении всего забега. Вы так хорошо себя чувствуете или заняты преодолением такого количества препятствий, что у вас не остается психической энергии для того, чтобы мыслить рассеянно. Существует множество других ситуаций, когда присутствие в настоящем моменте требует определенного навыка. Как и все навыки, способности человека к сосредоточению внимания и концентрации возрастают с практикой.

В книге «Состояние потока в спорте» (1999) Сью Джексон и д-р Майк дали рекомендации по некоторым конкретным шагам, которые увеличивают возможности человека по фокусированию внимания. Первым и главным шагом является определение того объекта, на котором вы сосредоточиваетесь. Эта задача зависит от того, где вы бежите. Например, если вы бежите по пересеченной местности (трейлраннинг), то, скорее всего, вам будет удобнее контролировать камни и корни деревьев, появляющиеся у вас под ногами. Что же касается бегущего по ровной дороге (трассе), то его внимание будет концентрироваться прежде всего на дорожном движении и окружающих пейзажах. Все бегуны должны научиться идентифицировать внутренние сигналы, идущие от их организма, — это прежде всего частота дыхания и сердечных сокращений. Джексон полагает, что тренировка этих навыков в ситуациях, близких к тому, с чем вы сталкиваетесь в реальности, помогает вам развивать в себе навыки концентрации.

Другим навыком, требующим развития, является умение целенаправленно сосредоточивать свое внимание. В бешеном ритме современной жизни люди постоянно мечутся между работой, телефонами, будущими сроками окончания своих проектов и желанием находиться в данный момент в каком-то другом месте. Такой образ жизни характеризуется разбросанностью, когда люди в любой данный момент не контролируют свои мысли или то, над чем они работают.

Если перенести такую ситуацию на бег, то сразу станет понятно, почему практика длительного сосредоточения внимания столь непроста. Если вы бежите по лесной или горной тропе, то что вам следует выбрать: внимательно смотреть себе под ноги, чтобы избежать камней и корней деревьев; прислушиваться к своему дыханию, чтобы правильно его контролировать, или просто наслаждаться свежим воздухом? Когда вы бежите по оживленной улице, хотите ли вы слышать сигналы машин и другой шум или вы хотите вести свой внутренний монолог? До тех пор, пока речь не заходит о вашей безопасности, правильного или неверного ответа на эти вопросы нет. Тем не менее лучшим способом добиваться опыта потока в свободном беге вне

соревнований является концентрация вашего внимания на том деле, в которое вы в этот момент погружены (в данном конкретном случае — на самом акте бега и окружающей вас действительности).

Точно так же, как бег со временем усиливает внутренние резервы организма и мышечную силу, тренировка внимания на определенных упражнениях может помочь вам добиваться лучшей концентрации, особенно если вы испытываете с этим проблемы. Медитация всегда рассматривалась как отличный способ для усиления внимания у людей. Всего 20 минут соответствующих упражнений на протяжении пяти дней достаточно для того, чтобы добиться продолжительного позитивного эффекта (Menezes и Vizarro, 2015). Такие приемы, как развитие умения отключаться от внешних раздражителей и концентрироваться на подсчете количества слов в абзаце или на странице, производить обратный счет от 100 до 0 и запоминать стихи, — отличные способы улучшения вашего внимания. Повторяйте один или несколько из этих приемов каждый день — и вы будете удивлены тем, насколько легче станете фокусировать свое внимание за сравнительно короткий промежуток времени.

МЕДИТАЦИЯ В ДВИЖЕНИИ

В своем чистейшем виде медитация — это практика неподвижности и контроля разума. Бег стоит на противоположном полюсе от медитации хотя бы потому, что является сосредоточенным усилием по продвижению тела человека вперед. Однако если осознанность и долгое контролируемое внимание, которые являются двумя ключевыми характерными чертами потока, являются также и двумя главными целями медитации, то напрашивается вопрос: можно ли медитировать в движении?

Многие буддийские монахи, которые сами являются лучшими распространителями практики осознанности, уверены в том, что ответ здесь «да». Глубоко в лесах северо-восточного Таиланда монахи, практикующие Лесную традицию медитации, часами бродят вокруг своих скромных жилищ, стараясь достичь того же состояния пустоты, которое обрел Будда перед просветлением (Cianciosi, 2007). Бегунам начать можно с медитации во время ходьбы, которая преследует две главные цели: на продолжительный период времени она заостряет фокус мышления на настоящем моменте и создает такую возможность в движении.

Начиная медитацию в движении, вам следует найти тропинку, свободную от препятствий и имеющую четкие начало и конец. Оптимальная ее длина должна составлять 9–18 м. Начинать движение нужно из правильного положения: ваши

предплечья расслаблены, а руки находятся впереди на уровне талии. Взгляд следует сосредоточивать на земле на расстоянии нескольких шагов. Уделяйте внимание каждому шагу. Ощущайте прикосновение вашей стопы к земле и ее отталкивание от нее. Старайтесь держать все ваши мысли на некотором отдалении. Если вы замечаете, что какая-то мысль упорно проникает в ваш разум, снова сосредоточьтесь на каждом своем шаге. Достигнув конца тропы, оцените состояние вашего разума и вернитесь в начало пути. Таким образом вы приучаете себя полностью оставаться в текущем моменте и целиком концентрироваться на выполняемой задаче (Cianciosi, 2007). Для начинающих оптимальной продолжительностью занятия является 10 минут. С продвижением в этой практике продолжительность медитаций можно увеличивать до 30 минут.

Если вам удастся освоить эту простую форму медитации в процессе ходьбы, то можете подумать о том, чтобы перенести эту практику и на бег. Сакьонг Мифам, автор книги «Бег в состоянии медитации» (2012), с самого начала предупреждает, что бег и медитация — это разные явления. В то же время сила мысли, необходимая при медитации, похожа на внутренние физические резервы организма, необходимые в беге. Бегун должен провести годы в тренировках, чтобы достичь прочности костной ткани, силы мышц и упругости связок, которые помогают ему бежать быстрее. Точно так же мастер медитации проводит годы, развивая в себе силу концентрации, необходимую для того, чтобы пережить опыт осознанности в его высшей форме.

С точки зрения Мифама, главное внимание в медитации должно уделяться дыханию. «Сосредоточение внимания на дыхании, на том, как мы вдыхаем и выдыхаем, очень благоприятно сказывается на нашем теле и разуме, — говорит он. — Это помогает очистить разум от яда стрессов, негативных мыслей и эмоций, включая сожаления о прошлом. Наше дыхание подобно волнам в океане, которые помогают воде циркулировать и не застаиваться... Обычно наши мысли излишне переполняют нас оттого, что мы слишком много думаем о прошлом и будущем» (Mipham, 2012).

Умение оставаться в настоящем и концентрироваться на малейших деталях имеет ключевое значение для того, чтобы быть в состоянии медитировать во время бега. В эти моменты нас часто посещают креативные, творческие мысли. Но так же часто наш разум переживает прошлое или мечтает о будущем. Для бегуна полезно уметь отстранять такие мысли во время бега. Совершая забеги, вы не можете полностью отключить свой мозг. Топография, пешеходы, будущие препятствия — все это ваша имплицитная память должна обрабатывать и контролировать во время вашего бега, даже если вы и стараетесь обуздать активность своего мозга.

Чтобы помочь вам в решении этой задачи, Мифам рекомендует «постепенно фокусировать внимание на движении ваших ног и дыхании, а не на окружающем пространстве или других вещах. Весь трюк состоит в том, чтобы контролировать свою осознанность сбалансированно: не слишком сильно, но и не слишком слабо. Когда вы находите такой баланс, ваш разум неожиданно попадает в правильную колею. Мы часто думаем, что это происходит случайно, но что-то в нашей голове сводит необходимые для этого условия воедино» (Bond, 2008).

Такое описание очень похоже на состояние потока. Чтобы приблизиться к нему, начните с малого. Найдите себе ровную дорожку без препятствий. Сфокусируйте внимание исключительно на вашем дыхании и шагах. Отмечайте каждый вдох и выдох, каждое прикосновение стопы к земле и отталкивание от нее. Позднее распространите такую же осознанность на более продолжительные отрезки безопасной дорожки. Привыкнув к этой практике, вы можете освоить эти навыки и на более сложной местности, по которой будет пролегать ваша беговая трасса. Однако всегда следите за тем, чтобы ваш разум не отключился бы так глубоко, что при этом могла бы пострадать ваша безопасность.

Поток и окружающая среда

Хотя бег внешне и может показаться простым, он никогда не осуществляется в вакууме. Открытые поля, городские улицы, горные тропы или цокольный этаж вашего дома с тренажером — все это окружающая вас среда, в которой вы будете находиться и по которой передвигаться во время ваших занятий. В отличие от более постоянных факторов, изменяющаяся среда сильно влияет на то, получаете ли вы радость во время бега и испытываете ли состояние потока.

Исследование окружающего вас мира и глубокое погружение в него могут дать вам мотивацию к бегу, заменив собой необходимость наличия какой-то отдельной задачи для переживания потока. Ровный бег по красивой лесистой или горной местности, как правило, вызывает у человека позитивные эмоции и приводит к появлению у бегуна, сливающегося с природой, ощущения потока. Во многих своих работах д-р Майк утверждает, что природа может быть сильным фактором возникновения состояния потока. Она может быть также тем элементом, который стимулирует появление состояния потока сильнее, чем многие другие факторы (Csikszentmihalyi, 1990).

Исследователи, изучавшие восстановительный потенциал нахождения бегунов в горной местности (Wöran и Arnberger, 2012), обнаружили, что человеку легче достичь состояния потока, если он чувствует, что окружающий его мир помогает ему забыть о реальности или позволяет сосредоточить свое внимание на интересных пейзажах или явлениях природы. Эти же ученые отмечают, что человек легче обретает покой, когда смотрит на луга, горы, другие заметные элементы природы или находится в специально созданных условиях наподобие парковых. Открытые природные пространства типа диких лесов или обширных полей, если они не знакомы человеку, скорее вызывают у него несколько хаотическое и стрессовое восприятие, заставляя уделять свое внимание выбору правильного направления движения по такой местности.

Вторая рабочая теория о связи природы с опытом потока начала завоевывать популярность только в последние годы. Носящая название *теории восстановления внимания*, она утверждает, что человек лучше концентрирует свое внимание после того, как пообщается с живой природой (Kaplan, 1993). На работе, в школе, в процессе воспитания детей люди тратят большую часть своего времени на то, чтобы сосредоточиваться каждый раз на конкретной задаче. Если они оказываются полностью вовлечены в ее выполнение, то для поддержания такой включенности им нужна немалая мыслительная энергия. Это приводит к явлению, которое называют *усталостью направленного внимания*. Ученые обнаружили, что после проведения некоторого времени в естественных природных условиях люди способны лучше выдерживать продолжительные периоды поддержания направленного внимания, и их продуктивность в решении мыслительных задач повышается (Kaplan, 1993).

В основе этого восстановительного эффекта лежит легкая форма психоэмоциональной стимуляции человека, известная как *приподнятое восприятие* очарования окружающей природы. Естественная природа предоставляет нашему разуму множество возможностей для фиксации приятных вещей. Это и форма облаков, и окраска листьев деревьев, и журчание ручья. Они легко захватывают наш мозг совершенно иначе, чем это делают городские виды со множеством людей, машин и искусственных конструкций. Чем больше разнообразие естественных пейзажей, тем больше их восстановительный эффект. Даже люди с нетренированным взглядом получают удовольствие от наблюдения за деревьями, растениями, животными и другими образами природы (Fuller et al., 2007). По мере того как восстанавливаются ваши способности к сосредоточению внимания, увеличивается и ваша

способность к испытанию опыта потока — либо в окружении естественной природы, либо (позднее) даже в напряженных условиях соревнований.

Позитивный эффект при этом наблюдается не только при нахождении человека на открытом воздухе. Исследования ученых показали, что участники экспериментов, наблюдавшие за природными явлениями, записанными на видео, испытывали на себе такое же позитивное психоэмоциональное воздействие, как и те, кто наблюдал их вживую (Wells и Evans, 2003). Такое позитивное воздействие затрагивает не только сферу внимания человека. В одном из экспериментов было показано, что наблюдение больными из окна госпиталя за окружающей природой существенно улучшало процесс их послеоперационного восстановления (Ulrich, 1984). Другой эксперимент доказал, что нахождение на природе улучшало осознание и взрослыми, и детьми своего психологического благополучия и повышало их сопротивляемость стресс-факторам (Wells и Evans, 2003).

При этом наше естественное окружение не должно быть экзотичным для того, чтобы способствовать возникновению у нас опыта потока. Вид весенних цветов или чистого пруда поблизости от вашего дома создает такой же потенциал для возникновения состояния потока, как и городской парк (если только на прилегающих к нему улицах вы не видите опасных препятствий). Некоторые рукотворные объекты, например красивый городской вид на фоне неба, также создают нам возможности для любования окружающим миром. Специальные велосипедные маршруты, использующие тоннели и виадуки, позволяют нам наслаждаться безопасными, свободными от движения машин трассами, в которых соединяются красота естественной природы и красота результатов человеческого труда.

Наблюдение за тем, что лежит под вашими ногами, настолько же важно, как и наблюдение за окружающими вас видами. Топография вашего маршрута или состояние трассы может в равной степени и приблизить, и разрушить возможность возникновения потока.

ПОТОК В ГОРОДЕ

Как городская среда влияет на опыт потока в процессе бега

Стоять. Теперь двигаться. Зеленый сигнал светофора, желтый свет, красный свет... На тротуарах не протолкнуться от пешеходов с собаками на поводках и от курьеров-велосипедистов. На каждом перекрестке сигналият автомашины. Для многих людей одна лишь мысль о беге по городским улицам, не говоря уже о том, чтобы бежать по ним с дзэн-буддистским спокойствием, вызывает тревожное

состояние. Однако некоторые бегуны прекрасно себя чувствуют, тренируясь на городских улицах. Разве можно испытать состояние потока на оживленных улицах городов? Удивительно, но ответ на этот вопрос — «да». Но только в том случае, если характер вашей личности соответствует тем вызовам, которые бросает вам окружающая среда (а у нее с этими вызовами всегда все в порядке).

Главным препятствием для возникновения состояния потока в условиях города является непредсказуемость движения как на проезжих магистралях, так и на тротуарах. Попадание в поток подразумевает, что вы сосредоточены на своих целях, а также четко воспринимаете обратную связь в виде внутренних и внешних сигналов. Такая концентрация может быть вмиг разрушена, когда рядом с вами раздается громкий сигнал автомобиля или прямо перед вами из здания вываливается на улицу толпа из ста человек, одетых в одинаковые деловые костюмы. Даже когда тротуары свободны, перед вами все равно стоит изнуряющая задача внимательно следить за движением автомашин. Если вы уже попали в поток, неожиданное изменение в дорожном движении грозит вам тем, что вы либо выпадете из состояния потока ради вашей же безопасности, либо вступите в опасный контакт с несколькими тоннами металла.

Бегуны, тренирующиеся в основном в городских условиях, обычно используют уже привычные им хитрости, для того чтобы ловить время «отлива» на городских улицах и все-таки добиваться состояния потока (здесь нет никакого намека на каламбур). Свои пробежки они планируют на время до или после часов пик, стараются бегать по небольшим улицам с меньшим количеством светофоров или больше использовать беговые дорожки в парках и велосипедные трассы. Такие большие города, как Нью-Йорк, Бостон или Чикаго, активно используют свою близость к большим водным поверхностям, чтобы создавать вокруг них благоприятные условия для бегунов.

Некоторые спортсмены прокладывают маршруты или вообще выезжают на пробежки в тихие пригороды. И все же многие вполне нормально себя чувствуют в контролируемом хаосе городских тренировок. Обегая по проезжей части машины, припаркованные вторым рядом, или выскакивая на проезжую часть в тот самый момент, как только загорается зеленый сигнал светофора, такие бегуны выстраивают себе задачи в самых хаотических условиях города и успешно их решают. Такое различие в поведении спортсменов происходит из-за разницы в работе двух нейропсихологических систем человека: у одних больше задействуется система активации поведения, у других — система торможения поведения.

У всех людей эти системы встроены в высшую нервную деятельность. Мотивация достижения успеха (склонность человека находить удовольствие в стоящих

перед ним задачах, даже очень сложных) связана у нас с системой активации поведения. Мотивация избегания неудачи, с другой стороны, коррелирует с системой торможения поведения. Те бегуны, которые отличаются повышенной чувствительностью системы торможения, менее склонны к рискованному поведению в ходе беговых тренировок в шумном и населенном городе. Люди, более настроенные на активацию поведения, находят постоянные изменения в дорожной обстановке и возникающих в городе препятствиях вызовы, доставляющие им удовольствие. Для таких бегунов город представляет интерес, а постоянное изменение окружающих условий дает им ощущение того, что двух одинаковых тренировок или забегов не бывает.

Так что, судя по всему, если один бегун любит тихие горы, то другой — шумную Пятую авеню.

Стайер, которого интересует результат забега, может расстроиться, если трасса изобилует подъемами и является сложной технически в каком-то другом отношении. И наоборот, бегун, который находит удовольствие в беге по дикой лесистой местности, почувствует дискомфорт во время бега по тесному городу. Если вам все же пришлось бежать в той окружающей среде, которая кажется вам некрасивой и даже невзрачной, попытайтесь все-таки найти в ней что-то привлекательное. Даже самые запущенные городки и поселения имеют запрятанную где-то внутри них искру красоты. Это может быть какой-то уголок готической архитектуры или маленький сад, высаженный перед чьим-то домом.

Один из факторов окружающей среды, который может остановить состояние потока буквально в мгновение ока, — это отсутствие ощущения безопасности. Даже при глубоком переживании потока мозг человека подсознательно продолжает контролировать окружающую ситуацию и наблюдать за его безопасностью, отыскивая информацию, имеющую отношение к целям бегуна. Хотя теория временной (обратимой) гипофронтальности (Dietrich, 2003; о ней рассказывалось в главе 4) и подразумевает, что ненужные в данный момент части префронтальной коры и миндалевидного тела могут отключаться при нахождении человека в состоянии потока, это не означает, что дезактивируются и его инстинкты выживания. Мозг постоянно сохраняет бдительность, сканируя окружающую вас среду на предмет наличия в ней потенциальных опасностей. Эта работа мозга может помешать или вообще нарушить состояние потока в процессе бега, если ваша симпатическая нервная система будет постоянно реагировать на те моменты, которые она воспринимает как угрозу.

Такая неустойчивость в получении опыта потока является одной из причин того, что некоторые бегуны предпочитают бегать на стадионах или вообще использовать тренажеры. Постоянные и безопасные внешние условия такого бега позволяют спортсменам полностью сосредоточиться на нем и не тратить энергию на преодоление городского движения или внимательное наблюдение за состоянием тропы. Даже любители природы могут находить что-то гипнотическое в ритмическом эффекте, возникающем при беге на тренажере. Если вы перестаете наблюдать за монитором, указывающим вам время и расстояние, и «растворяетесь в беге», по выражению Бетси Дорсетт, беговые тренажеры и дорожки стадионов могут обеспечить вам прекрасные возможности для испытания ощущения потока.

Чего стоят разговоры

Когда Алан Силлитоу в 1959 году написал роман «Одинокий бегун»*, он хотел изобразить трудности и классовое расслоение в британском обществе, возникшие после Второй мировой войны. Хотя эта книга уже много лет простояла на книжных полках читателей, ее название сохраняет в себе мощный описательный потенциал. Оно указывает на то, что бегуны на длинные дистанции, как любители, так и профессионалы, — это прежде всего интроверты, которые наматывают на дистанциях многие мили в молчании и одиночестве.

Однако для очень многих бегунов ничто не может быть дальше от правды, чем это название. В последнее время огромную популярность приобрели массовые забеги, организуемые магазинами спортивного инвентаря и питания. Многие из них привлекают по 100 человек за раз. Участники таких забегов используют социальные аспекты спорта и наслаждаются возможностью общения с друзьями. За разговорами мили как будто сами летят назад. Для некоторых из таких спортсменов беседы на дистанции могут способствовать возникновению состояния потока.

Если вы занимаетесь любительским бегом и хотите разделить свои занятия со своими друзьями, также бегающими ради фитнеса, то, скорее всего, ваши совместные пробежки превратятся в интересное общение, за которым дистанция будет таять незаметно. Такое общение позволяет не только забыть о монотонности и напряжении повседневной жизни, но и помогает с пользой проводить время. Для тех людей, которые все еще сильны в забытом искусстве

* Силлитоу А. Одинокий бегун. — М.: Молодая гвардия, 1963. *Прим. пер.*

устного общения, оно может способствовать возникновению у них состояния потока. Koudenburg и соавторы (2013) в своих исследованиях обнаружили, что ровная беседа людей с минимальными разрывами в высказываниях собеседников дает человеку чувство удовлетворения и *социального утверждения*, то есть ощущение того, что его чувства и мысли правильны и оправданны. Поддерживать ровную беседу легче энергетически. Сохраняющиеся же ресурсы энергии могут направляться на другие цели. Хорошая беседа похожа на танец, а ее ровное течение способно создать состояние потока. Обмен отрывочными фразами с неловкими паузами создает противоположный эффект, оставляя у людей волнение и рассеянность в мыслях, а также озабоченность тем, что их мысли и мнения в чем-то неправильны.

Занятия бегом с друзьями или в группах приносят людям пользу не только благодаря беседам и разговорам. Хорошо известная в социальной психологии концепция *социальной фасилитации** предполагает, что когда люди выполняют хорошо известные им задачи в присутствии других людей, то делают это лучше, чем в одиночку. В рамках этой концепции проводились эксперименты и с участием бегунов (Strube et al., 1981). В результате было установлено, что в группе они обычно бегают быстрее, чем делают это в одиночных забегах. Стремление держаться вместе с друзьями и партнерами заставляет бегунов бежать быстрее, усложняя задачу. Если вам, спортсмену-любителю, нравятся соревновательные ситуации, то это может дать вам шанс на успех и в выполнении более трудной задачи. (Следует, однако, отметить, что если вы не обладаете хорошими навыками в беге, то ситуация будет противоположной: никто не любит выступать перед другими людьми, не зная, как именно выполнять ту или иную задачу.)

Что касается бегунов-интровертов, то идея о пробежке в группе за беседой и подстраиванием к ее скорости может показаться для вас кошмарной. Бег в коллективе будет только иссушать интроверта и забирать у него ту энергию, которую он мог бы направить собственно на выполняемую задачу. Для интроверта предпочтительным и более приятным является бег в одиночестве. Люди такого типа в ходе одиночного бега «перезаряжают» свой мозг, черпая энергию из окружающих их красот и наслаждаясь тишиной, которую обеспечивает им их бег. Бег в одиночестве для них — это долгожданное убежище от шума и гама повседневной жизни. Это столь необходимое им восстановление разума и тела.

* Социальная фасилитация — эффект, при котором человек более успешно выполняет поставленные задачи в присутствии других людей, чем в одиночку. *Прим. пер.*

Когда позволить музыке стихать

Ни по каким другим темам мнения бегунов не расходятся так, как в отношении музыки. Речь не идет о жанрах, направлениях или исполнителях. Вопрос стоит в такой плоскости: следует ли вообще втыкать себе в уши наушники и слушать музыку во время бега? И это не абстрактный спор. На веб-сайтах сегодня можно скачать специальную музыку, в которой строго рассчитано количество ударов в минуту на вашу планируемую скорость и темп бега. Компании, производящие электронику, зарабатывают миллионы на продаже специально сконструированных эргономичных наушников. Не желая оставаться в стороне, в дело вступили и ученые, изучающие воздействие музыки на эффективность аэробных занятий. Как и многое в нашей жизни, польза от музыки в каждой конкретной ситуации определяется совокупностью факторов, среди которых — и черты личности человека, и его физиология, и окружающая среда.

Музыка — это глубоко изученная сфера человеческой деятельности с большим количеством позитивных моментов. Costas I. Karageorghis и David-Lee Priest (2012) писали в журнале *International Review of Sport and Exercise Psychology*: «С учетом имеющихся убедительных доказательств музыка способствует сосредоточению внимания, поднимает настроение, создает целую гамму эмоций, изменяет и регулирует душевный настрой, вызывает состояние повышенной продуктивности, противодействует процессам торможения в психике человека и побуждает его к ритмическим движениям». Многие из этих эффектов соответствуют эффектам, производимым правильным бегом.

В исследованиях взаимосвязи между музыкой и аэробными упражнениями установлено, что музыка практически любого жанра позитивно влияет на снижение восприятия человеком напряжения при физических занятиях средней интенсивности (Potteiger et al., 2000). Считается, что музыка действует в качестве пассивного отвлекающего момента, уводя наше внимание в сторону от переживаний, боли или усталости (или даже заглушая звуки вашего собственного дыхания). Музыка, мотивирующая вас благодаря своим ритмическим качествам либо соответствию вашим вкусам, как установлено учеными, способна «затмевать» чувство усталости и увеличивать производительность труда людей. Такое воздействие ее на физиологию человека строго индивидуально: не бывает так, чтобы два разных человека совершенно идентично реагировали на одну и ту же песню или мелодию (Karageorghis и Priest, 2012).

Итак, если музыка обладает всеми этими присущими ей позитивными свойствами, что тогда мешает человеку начинать каждую пробежку или беговую тренировку с нее? Во-первых, музыка отделяет нас от окружающего мира. Вы не только утрачиваете способность взаимодействия с людьми, находящимися на дорожке, вы также утрачиваете способность слышать звуки, которые вас окружают. Если исходить из того, что природа — это мощный источник нашей мотивации, то невозможность услышать рокот ручья рядом с вами сильно сокращает те выгоды, которые вы получаете, находясь на воздухе в лесу.

Слух — одно из наших важнейших чувств, — помимо прочего, помогает нам быть постоянно наготове по отношению к окружающему миру. Бегуны часто полагаются на свой слух, чтобы узнать о приближающейся автомашине еще до того, как с ней может быть установлен визуальный контакт. И особенно это относится к машинам, которые приближаются к вам сзади или выскакивают из-за поворотов. Бегуны, которые тренируются в парках или на пешеходных тротуарах, тоже из-за музыки часто теряют способность адекватно оценивать окружающую обстановку, увеличивая риск быть как минимум не готовым к какой-то ситуации, если не хуже. Голливуд часто спекулирует на человеческих страхах. Но без всякого сомнения, любой из нас будет менее готов к типовой реакции «бей или беги», которую мы выбираем в критической ситуации, если не будем слышать звуков приближения нападающего.

Даже если музыка никак не мешает вашей безопасности, она обкрадывает вас в отношении одной из главных человеческих способностей — креативности. Погрузившись в слова и музыку песни, вы утрачиваете возможность обдумывать другие мысли. А такая утрата очень нежелательна, потому что для решения многих ваших проблем вам во время бега нужны незанятый ум или состояние потока.

Вспомните о тех моментах, когда на работе вы сталкивались с организационными проблемами или испытывали «авторский ступор», когда работали над каким-нибудь текстом. Тогда вам казалось, что ничто не может вам помочь, сколько бы мыслительной энергии вы ни прикладывали к решению проблемы. И вот, оторвавшись от нее и занявшись чем-то совсем с ней не связанным, вы обнаруживали, что нашли решение этой проблемы. Легко посмеяться над этим как над удачей или пресловутым «эврика!», однако на самом деле ваше подсознание упорно трудилось в этот момент, перебирая возможные варианты решения, в то время как вы занимались совершенно другим делом.

Согласно последним научным исследованиям (Sio и Ormerod, 2009), наиболее продуктивными периодами для решения сложных проблем являются те, которые не включают трудных мыслительных задач и являются достаточно продолжительными по времени. Свободный бег более всего отвечает этому определению. Направив свое внимание на сам процесс бега, а не на музыку, вы оставляете значительную мыслительную энергию доступной как для обеспечения переживания потока, так и для нахождения креативных решений.

Соотношение риск/вознаграждение, существующее в потоке

До сих пор состояние потока характеризовалось нами как позитивный результат сплавления высоких возможностей и навыков человека, достаточной сложности решаемой им задачи, ясных целей и четкой обратной связи. А что же можно сказать о бегунах — аутотелических личностях, которые испытывают опыт потока регулярно и постоянно повышают ставки в своем стремлении ко все более сложным и необычным задачам? Вспомните, например, Макса Кинга из главы 4 или Бетси Дорсетт из этой главы. Может ли быть позитивом для спортсмена, если он является «потокоточивым»? Какие здесь отрицательные моменты?

Если стремление к потоку остается сбалансированным с другими вашими жизненными приоритетами и не создает для вас рисков, усилия к достижению этого состояния остаются в целом позитивной стороной вашей жизни. Постановка перед собой новых задач требует развития новых и более высоких навыков, что делает вас в общем более разносторонним бегуном. Спортсмен, которому когда-то было трудно подняться на половину горы, неожиданно открывает в себе способность покорить саму ее вершину. Тридцатиминутная пробежка становится часовой, а потом и двухчасовой. Раскрытие собственных границ открывает человеку дорогу к опыту и наблюдениям, о которых он раньше даже не мечтал. По мере расширения этих границ расширяется и человеческое восприятие возможного. Когда над вашей головой не нависает потолок, мир открывается для вас всеми своими возможностями.

Несмотря на наличие этих позитивных моментов, в оценке явления потока имеются и свои оговорки. Подобно стремлению к наркотику, вызывающему состояние эйфории, охота за переживаниями потока в процессе бега может стать пристрастием. Как и в случае со всеми пристрастиями, если вы начнете гнаться за потоком в процессе занятия бегом, это может оказать

негативное влияние на другие стороны вашей жизни. Вы можете зайти в этой своей зависимости слишком далеко и утратить здоровые отношения со спортом. Одно дело — поехать на уикенд в горы Сьерра-Невада и совершить чудесные забеги по трейлу, в ходе которых полюбоваться потрясающими видами. Совсем другое дело — оставить свою работу и позабыть свою семью ради того, чтобы жить жизнью бегуна-отшельника в горах.

Возможно, наибольший потенциальный риск, связанный с охотой за состоянием потока, заключается в возможности человека не справиться со слишком сложной задачей. Когда Бетси Дорсетт совершала свой круговой ультрамарафон по краям Великого каньона, она делала это с больным коленом. За пять миль до финиша забега ее колено отказало совсем, заставив Бетси двигаться остаток дистанции не бегом, а пешком. Хромать до финиша — не самый приятный опыт, но для Дорсетт риск того, что ее колено все-таки не выдержит, стоил ощущения достигнутого — совершения кольцевого забега по Великому каньону.

АВТОРЫ ЭТОЙ КНИГИ В СОСТОЯНИИ ПОТОКА

Бесконечно долгий забег Кристин



Christine Weinkauff Duranso

Прекрасным летним утром в Северной Индиане я зашнуровывала свои кроссовки. Я не была здесь два года и очень ждала своего забега по ровным лесным дорогам местного заповедника. Хотя я очень любила горный трейлраннинг в своем новом родном городе в Южной Калифорнии, я должна признаться, что

скачала по долгим милям бега по широким лесным дорогам Индианы, когда перед тобой расстилается только бесконечная ровная трасса. Я набирала километраж беговых тренировок, готовясь к женскому марафону Nike в Сан-Франциско, поэтому планировала насладиться хорошим темпом на 20-мильной дистанции, на которой меня ждали виды, звуки и запахи прекрасных лесов.

Было утро рабочего дня, поэтому асфальтированный участок моей трассы, проходящей через город, был пуст. Вокруг слышались только журчание ручейков, звон пчел да лай одинокого пса, который погнался за мной из-за забора придомового участка. Одна пройденная миля превратилась в две. Мое дыхание и частота сердечных сокращений синхронизировались. Мои мысли перемещались от радости в связи со встречей с моим сыном и его семьей к расчету оптимального темпа бега для того, чтобы определить, выполню ли я сегодня поставленную перед собой цель.

Мой сын Брэд такой прекрасный отец! В его доме всегда звучит детский смех, который свидетельствует о том, что жизнь стоит того, чтобы жить. Я так горжусь своим сыном! А моя внучка Анна такая умница! И так уверена в себе! Она будет успешной в своей жизни. Миля 4: прибавить скорость.

Мне нравится, как моя невестка Лидия находит креативные способы проводить время с Анной и внуком Линкольном. Они всегда рисуют, играют в футбол или придумывают истории. Миля 5: что-то там поделывают мои другие дети в Южной Калифорнии? Я скучаю по ним. Миля 6: все в порядке, скорость соответствует цели.

Я пробегала милю за милей, а мои ноги поддерживали нужную мне скорость практически без усилий. Я повторяла повороты дороги и останавливалась на редких переходах. Мой разум и мое тело точно знали, что они должны делать. Звук шагов совпадал с ударами моего сердца, и все было прекрасно. Я чувствовала, как мои ноги оставили позади мили 7, 8, 9, 10. Пошли двузначные числа дистанции, а самочувствие было отличным! Еще несколько собак залаяли. Легкий ветерок дует мне в лицо. Улыбка. Я вытерла пот с лица, не снижая темпа. У меня было такое ощущение, что я могу бежать вечно. *Надеюсь, на марафоне Nike все будет так же здорово!*

Поскольку эта трасса была для меня незнакомой, до выхода из дома Брэда я составила для себя на компьютере маршрут. В принципе, я представляла себе точку, которая будет соответствовать половине дистанции и где я должна повернуть домой. Но пока я ее не видела. И несколько не волновалась по этому поводу. Я ощущала такой прилив сил! Я не могла пропустить ее!

Мили 12, 13, 14. Ноги чувствуют себя прекрасно. Мой темп соответствует моим ожиданиям. Подожди! Мой темп! Сколько же я была «выключенной»?

Быстрые математические вычисления, которые я сделала в голове, показали, что я заканчивала 15-ю милю. Я должна была повернуть назад миль за пять до этого.

Поверни назад, продолжай бег. Я смеюсь. И все-таки это отличная пробежка!

Теперь, на обратном пути домой, я поняла, что в течение какого-то времени я переживала состояние потока. Я думала о других вещах, кроме бега, но следила за своим темпом. Конечно, не очень хорошо, что я контролировала свой бег не так четко, чтобы понять, что преодолела точку поворота. Но я так хорошо себя чувствовала, что даже не подумала, что мне нужно поворачивать. Мой 20-мильный забег стал 30-мильным.

Добегу ли я теперь до конца? Надеюсь. Раньше я никогда не бегала на 30 миль. Домой я попаду позже, чем планировалось. Хорошо, если бы никто из домашних не стал по этому поводу волноваться. Однако какие отличные у меня ощущения! Думаю, все пройдет нормально. Милья 16-я. Да, все будет нормально. Тем не менее все же завтра нужно устроить день отдыха. Милья 17-я, скорость нормальная. Милья 24-я, 25-я, 26-я: скорость немного падает — нужно немного прибавить. Не волнуйся, Крис, ты справишься! Держи темп. Ноги чуть-чуть устали, ничего страшного. Продолжай бег. Милья 27-я, 28-я, 29-я; еще одна милья! Я уже почти дома. Что произошло на отрезке милья 18-я — милья 24-я? Когда я поняла, что мне нужно пробежать десять лишних миль, я думала, что возвращение домой будет для меня трудным. Но время пролетело как-то так, что я почти не заметила его. Милья 30-я. Ну, вот и все.

На протяжении почти всей дистанции я держала обычную для себя скорость, хотя пробежала расстояние больше на 10 миль. Мои ноги устали, стопы горели, но такого забега я не переживала уже в течение очень долгого времени. Это было состояние потока.

На незначительном уровне люди принимают эти решения типа риск/вознаграждение постоянно. Останетесь ли вы на ровной трассе, поскольку чувствуете усталость в ногах, или выберете более сложную дорогу с подъемами, чтобы насладиться красивыми видами? Следует ли вам прибавить темп в течение пяти или десяти минут? Выбрать ли часовую или полтора-часовую дистанцию? В каждый конкретный момент ваше физическое состояние и состояние ума оказывают влияние на ваш выбор: принять ли вам более рискованную стратегию, могущую в потенциале принести большее вознаграждение, или действовать более консервативно, зато безопасно.

Что заставляет людей принимать временами более рискованные решения? Часто это имеет отношение к переменным результатам процесса,

которые приносят нам удовлетворение и которые мы обсуждали в главе 2. Этими результатами являются рост уверенности в себе, потеря чувства собственного «я» и искаженное восприятие времени. Ощущение потока поднимает ваше настроение и снимает стрессы. Оно часто сопровождается обостренным восприятием положения и перемещения вашего тела в пространстве (кинестетического самоосознания), отсутствием напряженности и спокойствием. Некоторые люди сообщали о более экзотических ощущениях типа осознания единства с окружающим миром или испытании астральных переживаний (Swann et al., 2012). Эти приятные ощущения могут приводить к длительной эйфории у человека после того, как он оканчивает свое дело. Для некоторых эта эйфория представляется стоящей любых затрат времени, усилий и рисков.

Подготовка к соревнованиям

Испытание потока в повседневных беговых тренировках является исключительным и очень значимым переживанием. Как вы видите из уже прочитанного, такие переживания делают бег приносящим чувство вознаграждения, соединяют вас с природой, повышают вашу мотивацию и настроение и сами по себе стоят того, чтобы люди за ними охотились. У бегунов-любителей, которые начинают более или менее часто испытывать состояние потока, может возникнуть желание участвовать в состязаниях, даже если раньше они этого не делали. В то же время спортсмены-профессионалы могут начать задаваться вопросом о том, каким образом поток может улучшить их результаты.

В следующей главе вы увидите поток в условиях соревнований и поймете, как мощь значимой и сложной задачи способна продуцировать лучшие переживания в нашей жизни.

УПРАЖНЕНИЯ

Если вы хотите встретиться с состоянием потока в любительских занятиях бегом, попробуйте выполнить некоторые из нижеследующих упражнений.

Начинайте свои занятия с достижимых целей. Достижение даже скромной цели во время очередного занятия увеличивает вашу уверенность в себе и повышает шансы на то, что вы позитивно включитесь в тренировку. Перед ее началом поставьте перед собой цель, которая содержит в себе определенную трудность. Подберите ее правильно, чтобы чувствовать в себе наличие способности

выполнить задачу. Если вы начинаете ощущать скуку, поднимите планку цели. Если вам приходится двигаться вперед с трудом и вы начинаете волноваться, сбавьте обороты и понизьте уровень сложности решаемой задачи. В идеале вы должны постепенно повышать свои цели, создавая условия для более глубокого и полного переживания потока по мере выполнения все более сложных задач.

Если вы любите бегать на природе, то подбирайте такие условия, которые не требуют слишком больших затрат ментальной энергии. Парки, трейлы в природных заповедниках и хорошо проложенные горные трассы увеличивают ваши шансы на испытание потока, потому что вы получаете удовольствие от окружающих видов и не боитесь при этом потеряться. Бег по карте или с помощью смартфона может показаться неудобным, но если вы углубляетесь в более отдаленную местность, эти вещи могут освободить ваш ум (и открыть его навстречу потоку), давая вам возможность сверяться с ними.

Если вы социально активный человек, найдите себе группу, с которой вы могли бы бегать. Социальные элементы бега обладают существенной силой и приносят радость многим спортсменам. В большинстве населенных пунктов сегодня есть группы любителей бега, которые объединяются через спортивные магазины, беговые клубы или местные компании. Во многих регионах Америки в наши дни существуют такие группы, которые на неформальной основе объединяются через интернет и социальные сети. Примите участие в одном из таких забегов и посмотрите, даст ли он вам приятные ощущения от пробежки.

Развивайте в себе навык длительного сосредоточения внимания. Одним из лучших способов развивать свое внимание является практика медитации (Lutz et al., 2009). Если вам не нравится идея неподвижного сидения и сосредоточения внимания ни на чем, выберите для начала очень короткие сессии — всего по несколько минут в день — или присоединитесь к группе с инструктором, который может разъяснить вам технику медитации и оказать поддержку в занятиях. Еще один вариант — это практика визуализации, о чем говорилось в главе 5. Оба эти метода научат вас концентрировать свое внимание на продолжительные периоды времени. Еще одно упражнение: подсчет количества слов в параграфе, в процессе которого вы не должны отвлекаться. Со временем переходите от абзаца к странице; используйте для подсчета все более крупные куски текста, чтобы тренировать фокусировку внимания. Другие методики включают в себя обратный счет от 100 до 0 и заучивание стихов целыми страницами. По мере того как вы становитесь способными запоминать одну небольшую страницу или одно небольшое стихотворение, переходите к более длинным произведениям, для того чтобы приучать свой мозг концентрироваться на поставленной перед ним цели. Затрачивая на эти упражнения от 10 до 20 минут ежедневно,

вы можете добиться существенного улучшения концентрации своего внимания как в повседневной жизни, так и в ваших занятиях бегом.

Посмотрите, помогает ли вам музыка. Некоторые бегуны любят музыку, некоторые ее ненавидят, однако единственный способ увидеть, может ли она стать мотивирующим стимулом в ваших занятиях бегом, — это просто попробовать послушать ее. Если вы беспокоитесь о своей безопасности, когда в ваших ушах находятся наушники, попробуйте начать с бегового тренажера. Вы можете также использовать только один наушник, что позволит вам слышать и музыку, и звуки окружающего вас мира.

Ключевые моменты

- Испытание состояния потока требует концентрации. Бездумный бег (без цели и задачи) не способен породить такое состояние.
- Умение фокусировать свое внимание на задаче является важным навыком для достижения опыта потока. Вы можете улучшить свою способность к концентрации внимания, используя упражнения, приведенные в этой главе.
- Среда, которая окружает ваш бег, имеет большое значение. В процессе бега больше шансов на возникновение ощущения потока, если вы используете оптимальные для вас условия (трейлраннинг, ровная трасса или беговой тренажер).
- Считается, что естественная природа легче вызывает состояние потока, чем другие условия.
- Социальная фасилитация — это склонность человека работать более упорно (бежать быстрее), если он находится среди других людей.
- Прослушивание музыки во время бега отвлекает от боли, чувства дискомфорта и излишнего напряжения. Быстрая ритмичная музыка помогает бегуну в ускорении бега. В то же время музыка может во время бега закрепощать креативное мышление и лишать вас удовольствия слышать звуки окружающего мира. Кроме того, ее прослушивание во время занятий бегом рискованно с точки зрения безопасности.

Глава 7

Поток на соревнованиях

Стокгольм обладает некоей магией, которая распространяется гораздо дальше мощенных булыжником улиц Старого города. Может быть, это готическая архитектура, или подтянутые, здоровые люди, которые разъезжают вокруг на велосипедах, или национальный парк, разместившийся прямо в городе. Что бы это ни было, в прошлом чемпионка Национальной ассоциации студенческого спорта США Кейти Макки ощущала ожидающие ее возможности, когда проходила по подземному коридору похожего на замок Олимпийского стадиона прохладным июльским вечером 2015 года.

Построенный для Олимпийских игр 1912 года, этот стадион теперь принимал футбольные матчи и выступления рок-звезд. Один раз в год эти мероприятия уступают место соревнованиям профессионалов по легкой атлетике, когда в городе проходит первенство Стокгольмской бриллиантовой лиги. Одно из самых известных в мире состязаний легкоатлетов занимает один день, в течение которого спортсмены соревнуются в различных беговых дисциплинах.

И в эту борьбу вступала Макки, известная американская бегунья на длинные дистанции, которая стремилась подняться на новый уровень в мировой таблице о рангах. Всего несколько недель назад Макки не удалось пройти отборочные соревнования, для того чтобы попасть в американскую команду в мировом чемпионате по бегу на 5000 м. Тогда ей не хватило сил на последние полтора круга. Не сильно расстроившись, Макки продолжила свой сезон, хорошо пробежав дистанцию 1500 м в Бельгии и Лондоне. Победа в Стокгольмской бриллиантовой лиге позволила бы ей повысить уровень ее достижений за весь сезон.

«Я хотела доказать себе и другим людям, что я хорошо вписываюсь в эти соревнования. Кроме того, я никогда еще не бегала за такой большой приз (\$10 000), — говорит Макки. — Я была уверена в своей спортивной форме. Я знала, что 3000 м — лакомый кусок для меня, и была готова ко всему. Я не знала всех своих соперниц по забегу. Я только знала, что все они достойные атлетки, и победить их будет трудно».

С момента стартового выстрела сразу же стало ясно, что этот забег станет состязанием спортсменок в тактике. Макки оставалась в середине группы поближе к внутреннему радиусу дорожки, в то время как бегуньи из Бахрейна, Польши, Эфиопии и ОАЭ поочередно занимали лидирующие позиции и задавали темп. Так забег добрался до отметки за два круга до финиша, когда эфиопки по рождению Мими Белете, выступавшая за Бахрейн, и Бетлхем Десалегн, представлявшая ОАЭ, начали наращивать скорость. Они пронеслись предпоследний круг за 67 секунд. Это было близко к той скорости, которую Макки показывала на 1500 м (дистанции в половину меньше той, которую она сейчас бежала), но она не испытала при этом особого напряжения.

«Я знала, что несколько спортсменок бегут за победой, и старалась внимательно следить за ними и совершать свои маневры, в то время как некоторые из них буквально выбивались из сил, стараясь захватить позицию лидера. Перед последним кругом, когда прозвучал колокол, я была позади лидеров. За 300 м до финиша я вдруг сказала себе: “Черт возьми, а ведь я очень хорошо себя чувствую!”»



Daniel Petty/The Denver Post via Getty Images

Кейти Макки (в центре) во время забега на 5000 м на Олимпийских играх 2016 года

Передовая группа начала распадаться, а Макки приклеилась к двум лидерам. Входя в последний поворот, она почувствовала, что инерция выносит ее на вторую дорожку. Теперь пути назад уже не было. Не было и места для

страхов и раздумий. На финишной прямой она буквально проскользнула вперед мимо Белете и Десалегн.

«Это было какое-то сюрреалистическое переживание — как будто я бегу, не прилагая сил. Как будто бы кто-то сзади подталкивал меня, — вспоминает Макки. — Я просто не могла себе поверить, что не вижу больше своих соперниц периферическим зрением. Когда я пересекла линию финиша, то моей первой мыслью было: “Действительно ли это произошло? Я не сплю?”»

Тут же на финише оказался телевизионный оператор, который снимал каждое движение Макки. Вот она широко улыбается и посылает воздушные поцелуи болельщикам. Организаторы соревнований вручили Кейти одну красную розу — символ того, что она добилась результата в самый напряженный момент. Пока Кейти восстанавливала дыхание, мысли о том, что она взяла приз в \$10 000 и стала четвертой американкой, которая выиграла соревнования Бриллиантовой лиги в беге на 3000 или 5000 м, еще не приходили ей в голову. В тот момент она просто переживала настоящее счастье.

«Для меня было наградой ощущать, что весь мой тяжелый труд и работа над спортивной формой принесли свой результат. Для этого нужно было верить в себя, быть приверженной своему делу и трудиться изо всех сил, — говорит она. — Я помню, что после того забега подумала, что вера в себя — это как мышца. Чем больше ты над ней работаешь, тем сильнее она становится».

Осознание важности соревнований, уровень их сложности, оказавшийся соответствующим возможностям Макки, и мотивация добиться успеха после неудач — все это соединилось в синергетическом эффекте, который позволил Кейти добиться победы. Ее успех в Стокгольме не был результатом везения или удачи; это была хорошо спланированная вершина ее физического и умственного состояния.

В этой главе рассказывается о том, как поток влияет на выступление спортсменов на соревнованиях, и наоборот. Здесь описываются комплексные тренировочные методики, которые могут помочь вам достигать состояния потока чаще и испытывать его на различных дистанциях — от 5000 м до ультрамарафона. Сведения, содержащиеся в этой главе, основываются на результатах исследований в области спортивной психологии, изучении осознанности, мотивации и физиологии спорта. Объединение всех этих разрозненных элементов является лучшим способом для того, чтобы сделать опыт Макки реальным и возможным для всех бегунов, любящих состязания.

Культивирование потока в состязаниях

Люди по своей природе склонны к состязаниям; конкуренция имеет значительный потенциал с точки зрения выявления того лучшего, что есть в человеке. Хотя состязания с самим собой могут являться для человека мощной мотивацией, соревнования с другими людьми дают ему еще более мощный стимул к победе.

Теория социальной фасилитации (описана и рассмотрена в главе 6) играет значительную роль в раскрытии этого явления. В своей основе эта теория исходит из того, что люди больше физиологически возбуждаются тогда, когда их просят выступать перед другими людьми или состязаться с ними. В хорошо усвоенных навыках, в которых задействованы в основном моторные инстинкты, люди обычно показывают себя лучше. Если же перед ними ставят более сложную или не нравящуюся им задачу, они склонны проявлять меньшую эффективность. Это явление было отмечено в ходе проведения целого ряда экспериментов с бегунами (Worringham и Messick, 1983), велосипедистами (Triplett, 1898) и тяжелоатлетами (Rhea et al., 2003).

Процесс этот гораздо более сложный, чем просто демонстрация бега перед другими людьми. Хорошая беговая подготовка — это результат многих месяцев, если не лет работы. Для того чтобы набрать форму к важному соревнованию, необходимо установить долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели, которые надолго обеспечивают бегуна мотивацией к развитию своего мастерства. На соревнованиях для бегунов важны максимальная отдача сил и правильный анализ обратной связи для внесения необходимых изменений в подготовку. Обработка этой обратной связи требует постоянной концентрации внимания и отсеивания многих ненужных сигналов и мыслей, которые обычно роятся в голове спортсмена. В основе всего этого лежит мотивация — та самая искра, которая главным образом и заставляет вас тренироваться. Стремление бегать быстрее, испытать пределы своих возможностей и превзойти соперников создает тот душевный подъем, который позволяет превозмочь последствия усталости (или, если быть более точным, восприятие ее спортсменом).

Эти факторы важны для всех соревнующихся спортсменов. Они же являют собой и обязательные компоненты потока. В тех случаях, когда присутствует состояние потока, у спортсмена материализуются возможности достичь невероятных результатов (как это произошло во время великого забега Макки в Стокгольме). Даже если ваше мастерство превосходит

сложность стоящей перед вами задачи, сама важность состязания предоставляет вам достаточную мотивацию для того, чтобы испытать опыт потока (Engeser и Rheinberg, 2008). Это особенно ярко проявляется в командных забегах в кроссе и на стадионе, в которых командный результат зачастую имеет бóльшую ценность, чем индивидуальный успех спортсмена.

Но даже тогда, когда обязательные компоненты потока присутствуют, наступление такого состояния в важный для спортсмена день не гарантировано. Однако свои шансы на это каждый из нас может поднять. Осознание своих желаний, активное задействование своего мышления, формирование у себя хороших привычек и режима жизни, контроль над тем, что человек в состоянии контролировать, и накопление прошлых переживаний потока делают более вероятным, что вы окажетесь на высоте в самый нужный момент.

Эффект мотивации

Поток не возникает в вакууме. Он является прямым результатом взаимодействия внутренних, внешних и поведенческих факторов (Swann et al., 2012). Одним из мощнейших внутренних факторов является мотивация. Она помогает вам устанавливать цели, увеличивает вашу терпеливость в освоении навыков и умений и обеспечивает вашу настойчивость в решении трудных задач. По этой причине некоторые исследователи полагают целесообразным включить мотивацию в качестве десятого компонента в составляющие потока (Swann et al., 2012). Чем выше у вас мотивация, тем более стойким и гибким вы будете при неудачах.

Например, Макки была сильно удручена, когда не попала в американскую сборную на мировом чемпионате по легкой атлетике в 2015 году. На отборочных соревнованиях она находилась в группе лидеров и бежала быстрее всех в забеге. Кейти была уверена, что годы напряженных тренировок дадут о себе знать и она займет одно из трех мест в национальной сборной. Однако в финальном отборочном забеге она задела ногой за внутреннюю бровку дорожки, споткнулась, сбилась с темпа и потеряла драгоценные секунды. Она попыталась сделать поздний рывок, но результат той ошибки позволил ее соперницам оторваться от Кейти на последней четверти мили.

Боль от той неудачи была велика, но Кейти превозмогла ее. Она много тренировалась перед тем, как снова вернуться в Европу и удачно выступить в ряде соревнований в конце сезона. Для того чтобы поддержать дочь, ее отец Кевин полетел в Стокгольм поболеть за нее на соревнованиях

Бриллиантовой лиги. Стоя на линии старта, Кейти ощущала в себе физическую и мысленную готовность к тому, чтобы показать на соревнованиях все, что она могла. В ее мотивации, видимо, присутствовали какие-то из пяти ее разновидностей, каждая из которых обладает собственными уникальными мотивационными свойствами:

- 1) мотивация, создаваемая стремлением спортсмена к конкретным временным результатам;
- 2) мотивация, создаваемая присутствием соперников;
- 3) мотивация самоутверждения;
- 4) командная мотивация;
- 5) мотивация, основанная на стремлении к внешним вознаграждениям.

В вашем следующем забеге вы можете обнаружить, что ваша мотивация состоит из любой комбинации вышеприведенных вариантов. Мотивация — это глубоко личные устремления, поэтому ничего не будет необычного в том, что какая-то ее категория будет сильнее действовать на вас, чем другие. Для потока лучше любая мотивация, чем ее отсутствие.

Мотивация, создаваемая стремлением спортсмена к конкретным временным результатам

В любом состязании или забеге реально за победу борются всего несколько лучших спортсменов. Поскольку результаты на различных состязаниях колеблются, то более постоянным мерилем ваших успехов являются временные показатели. При благоприятных погодных условиях на быстрой тропе или треке вы можете попытаться установить свой рекорд сезона или даже лучший результат в жизни. Если вы участвуете в тех или иных соревнованиях не один раз, то можете ставить перед собой задачу показать лучшее время, чем в предыдущем забеге. Если вы только начали сезон и еще не уверены в своей спортивной форме, то можете поставить перед собой приблизительный результат и попытаться его достигнуть.

Мотивация, основанная на временных целях, имеет свои преимущества. Эти цели, как правило, конкретны и дают значительную обратную связь. Если ваша цель состоит в том, чтобы пробежать 5000 м за 18 минут, вы знаете, что ваш средний темп должен быть выше, чем 5:50 на милю. Когда вы увидите свой результат 5:45, то почувствуете воодушевление от хорошего бега; если же ваше время на милю составит 5:55, то вы поймете, что вам нужно либо нарастить скорость, либо сменить цель. Чем ближе вы будете к успеху, тем выше будет ваша мотивация. Осознание такой обратной связи помогает легче достигать состояния потока.

«Моя цель состояла в установлении личного рекорда, — говорит Макки, которая ускорила на последнем круге до 63 секунд, чтобы достичь ее. — Я была достаточно уверена в своей спортивной форме».

Мотивация, создаваемая стремлением спортсмена к конкретным временным результатам, не только помогает ему в состязании. Например, стремление установить свое лучшее персональное достижение может облегчить вам ваши усилия и увеличить шансы пробежать вашу дистанцию с лучшим результатом и испытать в ходе состязаний состояние потока.

Мотивация, создаваемая присутствием соперников

В каждом состязании нужен свой победитель. Независимо от того, кто это — мужчина, женщина, мастер или гроссмейстер бега, — каждый зритель хочет, чтобы соревнование выявило самого быстрого и подготовленного бегуна.

Для Макки шанс выиграть престижную Бриллиантовую лигу подталкивал ее к тому, чтобы отдать этому забегу всю себя до конца. Когда на предпоследнем круге у нее появился даже мимолетный шанс, она использовала его для победы. Всю обратную связь, исходящую от окружающего ее мира, Макки применила для того, чтобы лучше осознать, когда ей нужно сделать свой последний рывок.

«Я была уверена в том, что если к сигналу колокола удержусь в группе лидеров, то последние 400 м смогу пробежать с кем угодно, поскольку чувствовала свою отличную форму, — говорит Макки. — Я не знаю, почему я отклонилась в сторону от первой беговой дорожки и пошла по второй. Возможно, это действие подсказала мне вся та обратная связь, которую я в тот момент получала. Видимо, это дается со многими годами тренировок. Я слышала дыхание уставших соперниц, бежавших рядом, видела, что они слегка сбавляют темп, и чувствовала, что они немного сдают физически. Это все те вещи, которые я постоянно оцениваю и анализирую во время состязаний, особенно тех, в которых я не очень хорошо знаю своих соперниц».

Однако красота состязания выходит далеко за пределы понятий «победа» или «поражение». Соревнование с другими людьми дает вам мотивацию к тому, чтобы реально увидеть, чего вы стоите по сравнению со своими коллегами-спортсменами. Соревнования позволяют вам выстроить отношения дружеского соперничества с теми, кто чаще всего оказывается вашими соперниками. И, как было показано в этой главе выше, состязание с другими людьми естественным образом выводит на поверхность все лучшее, что есть в людях.

Мотивация самоутверждения

Люди по природе склонны к конкуренции, однако в то же время являются весьма хрупкими созданиями. Они жаждут уверенности в себе и хотят быть принятыми окружающими. Даже бегунья мирового уровня, такая как Макки, которая способна пробежать милю за 4:20, все равно иногда нуждается в подтверждении того, что она достойна считаться профессионалом.

«Я хотела доказать себе и окружающим, что я принадлежу к числу лучших, — говорит Макки о своем первом выступлении в Бриллиантовой лиге. — Я не знала всех девушек, участвовавших в забеге; я знала только, что все они достойные спортсменки и их тяжело победить».

Самоутверждение выходит даже дальше, чем осознание собственной ценности. Поскольку в соревнованиях раскрываются лучшие способности спортсмена, эти события представляют идеальную возможность для того, чтобы испытать абсолютные пределы вашей спортивной формы и подготовки. Если вы отлично работаете на тренировках, но недотягиваете на соревнованиях, то доказательство того, что вы можете добиваться нужного результата, является для вас самым мощным мотивом к хорошему выступлению. Если только что вы выступили не в полную меру своих сил, то «стирание» этого воспоминания хорошим результатом даст вам ощущение движения вперед. До тех пор пока такая мотивация не определяется исключительно эгоцентрическими побуждениями, она может проложить для вас путь к переживанию потока.

Командная мотивация

Если вы никогда не участвовали в командных соревнованиях по бегу, посетите состязания школьников старшей школы в кроссе (обычно они проходят осенью в конце сезона). Присмотритесь к юношам и девушкам, одетым в одинаковую спортивную форму своей команды. Понаблюдайте за тем, как они с желанием доводят до абсолютного предела свои физические усилия, стараясь помочь своей команде занять как можно более высокое место. В командных соревнованиях по кроссу нет тайм-аутов, там невозможны замены и ничего нельзя переделать после того, как что-то уже свершилось. Это вопрос между «все» или «ничего». Эта атмосфера порождает у ребят такие отдачу и стойкость, которые многие из них даже не подозревали в себе.

Такую любовь к команде бывает труднее сохранить по мере того, как мы становимся старше. Но это не значит, что такое невозможно. На сайте Ассоциации легкой атлетики США размещены данные о тысячах клубов,

в которые могут вступить бегуны, окончившие колледжи и университеты. Многие из этих клубов принимают участие в соревнованиях, включающих в том числе и командные зачеты. Даже если такие клубы превращаются просто в места социального общения для людей, занимающихся бегом, они предоставляют вам отличную возможность познакомиться с любителями бега из вашего региона и создают условия для тренировок и выступлений вместе с ними. Осознание того, что ваши друзья по клубу и команде с интересом наблюдают за вашими результатами, повышает эффективность ваших занятий на основе социальной фасилитации.

Хотя внимание в мире профессиональной легкой атлетики сконцентрировано преимущественно на атлетах-индивидуалах, многие элитные спортсмены сегодня тренируются в группах, которые спонсируют компании, производящие спортивную одежду и инвентарь. Например, Макки выступает за известную команду Brooks Beasts из Сиэтла, которую спонсирует крупная одноименная компания, специализирующаяся на производстве спортивной обуви. Тренировки со своими товарищами и поддержка их во время соревнований дают ей мотивацию к тому, чтобы показывать все лучшее, на что она способна, на различных состязаниях, подобных, например, регулярно проводимому под эгидой Ассоциации легкой атлетики США чемпионату по кроссу USATF Club Cross Country Nationals.

ПОТОК В КОМАНДЕ

Эффект «группового заражения»

Заразен ли поток? Один из соавторов этой книги Филип Латтер задался этим вопросом после того, как его новая подопечная команда, Brevard (NC) Blue Devils, начала с безнадёжного старта и в первый же год его руководства выиграла первенство штата Северная Каролина по кроссу для школьников.

Организаторы состязания не могли выбрать более плохих погодных условий. Лившие целыми днями проливные дожди превратили трассу в скопище выбоин и грязных луж. Когда команда девушек Blue Devils очень слабо стартовала (их лучшая бегунья Элиза Уизерспун, считавшаяся надеждой кросса в штате Северная Каролина, оказалась только на 70-м месте через 800 м после начала забега), казалось, что надежд у нее нет никаких. На половине дистанции в 5000 м ни одна представительница команды не пробилась в первую двадцатку. Когда Элиза пробежала мимо своих тренеров, слезы боли и отчаяния лились из ее глаз, потому что она понимала, что не контролирует ситуацию. Длинный день становился еще длиннее.

Но тут Фил и его помощница Джеки Уизерспун (мать Элизы) заметили что-то необычное. Их бегуни, занимавшие в команде 4-е и 5-е места, стали обгонять соперниц. Складывалась такая картина, что если бы другие члены команды поддержали их, то у Blue Devils появлялись бы шансы побороться за командный титул. На следующем повороте тренеры сообщили об этом всей команде. Они просили Элизу найти в себе внутренние резервы, поставить командные интересы над личными и поверить в то, что она может повернуть дело так, чтобы произошло чудо.

События, развивавшиеся на протяжении следующей мили, как будто были взяты из сценария художественного фильма. Элиза обогнала 15 соперниц и закончила дистанцию среди 10 лучших. Ее успех повторила и ее подруга по команде Ава, отставшая от Элизы всего на несколько шагов. Две новенькие девочки из команды закончили забег среди 35 первых участников. Когда остальные члены команды Blue Devils по ходу соревнований услышали об этом успехе своих товарищей, то все нашли в себе силы прибавить скорость. С каждым шагом они становились все более вовлеченными в бег. В конце концов команда девушек Brevard Blue Devils выиграла командные соревнования с преимуществом два очка.

Такой сценарий развития событий характерен для командного потока — явления, при котором члены команды действуют синхронно друг с другом и концентрируют свое внимание на одной и той же задаче одним и тем же образом. В состоянии командного потока его участники реагируют на действия каждого члена команды инстинктивно и без малейших усилий.

Как представляется, групповое состояние потока является результатом двух факторов: четкой обратной связи и целенаправленных сигналов из окружающей среды, особенно от таких лиц, как тренер или человек, советам которого доверяют (Bakker et al., 2011). В приведенном выше примере осознание того, что они обгоняют своих соперниц, и получение от тренеров указаний о возможности выиграть первенство штата привели девушек из команды Blue Devils в состояние более высокой концентрации и активности. Это доказывает важность четкой и недвусмысленной обратной связи. Даже на самом неудачном начальном этапе забега тренеры ни разу не высказали сомнений или разочарования в ситуации. Напротив, они давали своим подопечным ясные указания, как исправить ее, и сообщали команде, какие действия способствуют этому. Девушки правильно восприняли эту обратную связь и выполнили тренерский план безукоризненно. В конечном счете между лучшим и худшим результатами пяти девушек Blue Devils, которые принесли своей команде очки, разрыв составлял всего лишь 1:02, что было меньше, чем в любой другой команде. Здесь в немалой степени сказался эффект «группового заражения», характерный для потока.

Мотивация, основанная на стремлении к внешним вознаграждениям

Иногда успешное выступление на соревнованиях приносит бегунам существенное материальное вознаграждение. Это может быть какой-нибудь кубок, медаль и иногда даже денежный приз. Перед своим забегом в Стокгольме Макки обедала с американской бегуньей Брендой Мартинес, обладательницей медали чемпионата мира по легкой атлетике 2013 года. Мартинес рассказала, что использовала призовые деньги, полученные на чемпионате, для создания спортивного лагеря для юных спортсменов. Мысль об использовании выигранных денег с пользой для спорта серьезно заинтересовала Макки.

«Я помню, что подумала тогда: \$10 000 — большая сумма, — говорит Макки, — и если я их выиграю, то могу открыть собственный лагерь для девочек в Сиэтле». С этим видением своей цели в создании тренировочного центра, в котором девочкам прививали бы уверенность в себе, высокую самооценку, обеспечивали бы их питанием и хорошими тренировочными методиками, Макки боролась за свою победу.

В некоторых случаях внешняя мотивация, то есть борьба за призы, деньги и даже просто за победу, затрудняет переживание состояния потока. Это в особенности относится к тем бегунам, которые соревнуются под воздействием требований спонсоров или считают, что все, кроме победы, — это поражение. В то же время некоторые внешние требования могут помочь спортсмену добиться концентрации и легче достичь вовлеченности в выполнение задачи. Известный спортивный психолог Синдра Кампхофф считает, что важны все виды мотивации: «Мы знаем, что по-настоящему мощной является внутренняя мотивация спортсмена. Вам нравится радость от движения, вы получаете удовлетворение от своих занятий — такой тип мотивации обладает значительной силой. Внешняя мотивация — это когда вы делаете что-то ради какого-то результата. Тем не менее обе эти разновидности мотивации все равно остаются мотивацией. До тех пор, пока вы используете их с пользой для себя и они не подавляют вас; до тех пор, пока вы не принимаете решения, продиктованные исключительно соображениями конкуренции с кем-то, они играют позитивную роль» (Kamphoff, 2015).

Контроль над тем, что мы в состоянии контролировать

После создания мотивации, направляющей ваши действия, следующим важным шагом в достижении состояния потока является контроль над теми

переменными факторами, которые, как было доказано, повышают шансы спортсмена на попадание в поток и на хорошее выступление. Точно так же, как и мотивация, эти переменные в известной степени индивидуальны. Однако эксперименты, проведенные с участием элитных спортсменов, показали, что некоторые из этих переменных присутствуют практически постоянно (Jackson, 1992, 1995; Sugiyama и Inomata, 2005; Chavez, 2008). Они являются прекрасными стартовыми точками, благодаря которым вы можете управлять своими действиями, направленными на достижение состояния потока.

Подготовка

Как было показано в главе 5, оптимальная подготовка — это лучший путь к достижению опыта потока. Эта подготовка включает в себя как физические тренировки перед ответственными стартами, так и укрепление психологической уверенности в собственных силах и в возможности управлять своей судьбой. Хорошо подготовленные атлеты обычно реально и позитивно оценивают уровень своего спортивного мастерства. Как правило, они также имеют перед собой конкретные и измеримые цели, способны принимать более трудные вызовы и лучше натренированы к восприятию обратной связи, которую они получают изнутри своего организма и из внешней среды.

Достичь состояния потока можно и тогда, когда ваша спортивная подготовка не достигла оптимального уровня. Только в этих случаях вы должны вносить соответствующие корректировки в свои цели и сдерживать собственное «я» в стремлении к нереалистичной скорости. Выполнение этой задачи труднее, чем кажется, потому что обычно спортсмены не любят отставать от основной группы забега. Однако на самом деле такое отставание — это мудрый поступок. Агрессивный темп, взятый бегуном с самого начала, особенно в тех случаях, когда он недостаточно тренирован или испытывает усталость от тяжелой предыдущей недели, обычно кончается тем, что спортсмен быстро выдыхается. Ничего не может быть более болезненного для вашей уверенности в себе, чем ощущение «мешка с песком на спине» уже к середине дистанции (не говоря уже о сходе с нее).

Самое лучшее в подготовке — это то, что она вам полностью подконтрольна. Травмы и болезни могут вносить в нее свои сложности, но если только они не носят хронический характер, их обычно можно достаточно быстро преодолеть. А вот пропуск тренировок, поздний отход ко сну, неправильное питание (например, фастфуд) — это все те аспекты, которые вы

можете уверенно контролировать. Если бег — это приоритет в вашей жизни и вы хотите испытывать опыт потока в спорте, неукоснительно следуйте хорошо проработанным тренировочным планам и набирайте необходимое количество миль беговых тренировок.

Оптимальное возбуждение центральной нервной системы

Случаи, когда спортсменов бьет нервная дрожь перед стартом состязаний (или, реже, перед ответственной и тяжелой тренировкой), являются довольно распространенными. Нервное напряжение при этом представляет собой реакцию на волнения относительно исхода соревнований и его неопределенности. Хотя некоторые атлеты кажутся изначально спокойными в таких ситуациях, большинство все же уступают нервному напряжению и поддаются выбросу в их кровь адреналина еще до начала забега.

Адреналин — это естественное химическое вещество «с секретом». Гормон, который руководит нашей реакцией типа «бей или беги» и позволяет человеку совершать геройские поступки типа приподнимания машины для того, чтобы выжить жертву ДТП, способен парализовать человека тогда, когда гормона попадает в кровь слишком много и в неподходящее время. Согласно заключению Общества эндокринологов США (2015), адреналин повышает у человека частоту сердечных сокращений и артериальное давление, сужает зрачки и усиливает кровоснабжение тех групп мышц, которые задействованы в быстром движении. По этой причине нахождение оптимального уровня возбуждения центральной нервной системы является ключевым для обеспечения максимальной эффективности действий человека (рис. 7.1).



Рис. 7.1. Для достижения максимальной эффективности возбуждение центральной нервной системы не должно быть ни слишком высоким, ни слишком низким

Иногда наши нервы кажутся не поддающимися контролю, однако существует множество различных методов, позволяющих пользоваться положительными сторонами адреналина и предотвращающих побочное его действие по парализации нашей нервной системы. Главным из этих методов является развитие осознанности, которое более подробно будет описано в этой главе. Нервозность возникает от заикливания на будущих результатах события. И наоборот, когда человек концентрируется исключительно на настоящем моменте, он может значительно снизить свое нервное возбуждение.

Другая методика основывается на когнитивно-поведенческой терапии и более известна как техника «остановки мыслей и их переключения на другие». Под этим подразумеваются выявление и остановка негативных мыслей или мыслей, вызывающих тревогу, и сознательное переключение их на другие объекты или более конструктивные размышления. Если мысль о том, что вам придется находиться в большой толпе бегунов на старте забега, вызывает у вас мурашки, постарайтесь в этот момент сосредоточиться на чем-то приятном и расслабляющем. Хотя эта методика хорошо работает у многих спортсменов, один элемент риска в ней связан с тем, что вам так или иначе придется концентрировать свое внимание на выявлении своих страхов и тревог.

Как вы узнали из главы 6, музыка тоже может влиять на ваше настроение и состояние готовности к состязанию. Если вы хорошо воспринимаете музыку, подумайте над использованием плеера и наушников на разминке перед соревнованиями. Прослушивание хорошо вам знакомой и обладающей мотивационным эффектом музыки перед важным забегом поможет вам успокоить нервы и правильно психологически настроиться на дистанцию.

ДИК БИРДСЛИ

Обладатель национального рекорда США на марафонской дистанции — 2:08

Один из героев известного документального романа Джона Бранта «Дуэль под палящим солнцем» (2006) о спортивном противостоянии на Бостонском марафоне 1982 года двух выдающихся атлетов — Дика Бирдсли и Альберто Салазара.

Дик Бирдсли, подающий надежды профессиональный бегун из команды New Balance (компания по производству спортивной обуви), одним весенним вечером 1981 года не мог дождаться момента, когда он позвонит своему тренеру. Тренер Дика Джок Семпл жил в Бостоне, а Дик Бирдсли — в провинции в штате

Миннесота. Тогда только телефон мог позволить ему поделиться со своим тренером потрясающей новостью: Бирдсли только что пробежал лучший тренировочный забег в своей жизни, дистанцию 23 мили с запланированными на ней рывками, ровными участками и финишным спуртом в темпе 4:45 на последнюю милю. Самое удивительное состояло в том, как легко далась ему эта дистанция, полная холмистых участков. Если бы он прибавил к этому еще 3 мили, то это составило бы полную марафонскую трассу, которую Бирдсли прошел бы за 2:12 — результат мирового уровня. По мнению Семпла, во всем этом была одна проблема, и довольно большая. Важнейшее для Бирдсли состязание — марафон Grandma's Marathon в Дулуте — должно было состояться уже через 11 дней.



Scott Mason Photography

Опыт потока: в марафоне Grandma's Marathon*
(и на тренировке за 11 дней до марафонского забега)

* Grandma's Marathon — ежегодное международное спортивное событие с участием лучших марафонцев мира, проводимое с 1977 года в окрестностях города Дулут, штат Миннесота, США. Считается очень престижным международным соревнованием. Ежегодно в нем участвует до 10 000 спортсменов. Спонсируется многими ведущими компаниями США. Назван по наименованию первого спонсора состязаний — ресторана Grandma's Restaurant, который расположен на берегу живописного озера Superior в Дулуте. *Прим. пер.*

«Убежден, что если бы мой тренер мог тогда протянуть руки по проводам к моей трубке, то он схватил бы меня за горло и задушил, — говорит Дик со смехом. — Он стал кричать на меня. Думаю, он считал, что я полностью растратил себя в том тренировочном забеге».

Сам же Бирдсли придерживался другого мнения. Тренировка воодушевила его, он бежал как будто совсем без усилий. Он чувствовал, что за оставшиеся до марафона полторы недели отдыха вполне сможет восстановиться. Он также остался верен своей прирожденной скромности парня из глубинки Среднего Запада. «Я был уверен в своих силах, — вспоминает он. — Внутренне уверен. Другие люди пытались возвести меня на пьедестал, но это всегда было не по мне. Я знаю, что такое марафон. В одну минуту вы чувствуете себя прекрасно, а в другую уже стоите на обочине дороги».

На Grandma's Marathon в 1981 году уверенность Дика в себе и его тренированность должны были подвергнуться проверке со стороны легендарного марафонца Гарри Бьерклунда, двукратного победителя этих состязаний (в том числе в предшествующем 1980 году). Талантливый от природы, уроженец Миннесоты Бирдсли еще старшим школьником установил рекорд 4:05 на одну милю, а на Олимпиаде 1976 года представлял США в соревнованиях на 10 000 м. Однако многие считали тогда, что он проиграет действующему чемпиону этого марафона Бьерклунду.

Бирдсли не обращал на это внимания. Для него главным было само состязание, а не результаты. До отметки «21-я миля» Бьерклунд и Бирдсли бежали практически шаг в шаг. На этом отрезке Дик внимательно анализировал свою позицию, опираясь на внутреннюю обратную связь, в частности на свои ощущения работы ног и дыхания. С приближением последних миль дистанции Бирдсли стал внимательнее присматриваться к своим соперникам.

«Я не смотрел на них прямо, однако боковым зрением отмечал длину их шагов и постановку рук, — вспоминает он. — И я внимательно прислушивался к происходящему вокруг. Когда я слышал, что чьи-то ноги начинают громче шлепать по асфальту, я понимал, что кто-то из соперников начинает уставать и что, возможно, наступает время для ускорения».

Рывок Бирдсли на том марафоне пришелся на 21-ю милю. Когда он хотел посмотреть на свой результат на отметке 22 мили, то обнаружил, что его часы не работают. Не имея возможности замерять скорость по отметкам расстояния и в отсутствие машин сопровождения, которые сообщали бы текущие результаты, Бирдсли просто помчался вперед в надежде на победу и желая защитить свою спортивную честь. Когда он пересек финишную черту и увидел результат 2:09:36, то был ошеломлен. Он не представлял себе, что бежал так быстро. Весь

забег прошел для него легко, будто бы без усилий. Бирдсли не знал, что устанавливает один из самых выдающихся рекордов в истории США*.

«Хотя на протяжении нескольких последних миль я и ощущал некоторое покалывание в подреберье, это был один из тех дней, когда все давалось мне почти без усилий, — говорит Бирдсли. — Теперь, оглядываясь назад, я хотел бы, чтобы таких дней было побольше. Но в какой-то мере я рад, что этого не случилось, потому что это убеждало меня в том, что я могу хорошо бегать и тогда, когда чувствую себя не блестяще, как, например, на первых милях Бостонского марафона 1982 года (где Бирдсли показал результат 2:08). Однако в такие особые дни я как будто бы оказывался в потоке... Я не знаю, что именно вызывало такое состояние в тот или иной конкретный день или в том или ином забеге, но это было невероятное ощущение».

Хотя Бирдсли станет по-настоящему знаменитым только в следующем году, после своей эпической битвы на Бостонском марафоне с Альберто Салазаром, которая была метко названа «Дуэль под палящим солнцем» и стала основой книги и документального фильма, Grandma's Marathon остается его излюбленным опытом переживания потока. Возможно, потому, что в том забеге он достиг этого состояния, которое часто приходило к нему на тренировках, но редко — в состязаниях.

«Много раз я испытывал состояние потока во время своих обычных еженедельных тренировок, — рассказывает Бирдсли. — И, честное слово, я иногда даже хотел скрыть эти ощущения от себя. Но иногда я испытывал такую легкость! Я пробежал 24 мили с высокой скоростью, и мне казалось, что мне ничего не стоит пробежать еще 24 мили. Мне казалось, что я должен был все-таки испытать себя, я должен был посмотреть, как далеко я мог продвинуться в таком состоянии».

Позитивный настрой ума

Кейти Макки должна была принять в Стокгольме важное решение. Когда тебе позволяют встать на линию старта рядом с лучшими бегуньями планеты, ты легко можешь начать волноваться и испытывать тревогу. У многих из этих выдающихся спортсменок личные достижения были значительно лучше, чем у Макки. Риск проиграть — и проиграть сильно — был очень высок. Плохое выступление создавало не только опасность личного

* Рекорд Дика Бирдсли на Grandma's Marathon, установленный в 1981 году, продержался 33 года. *Прим. пер.*

разочарования. В состязании, которое транслировалось СМИ по всему миру, неудача означала, что ее вообще могут никогда больше не пригласить в Бриллиантовую лигу.

Макки перевернула все с ног на голову. Она рассматривала Стокгольм как потрясающую возможность для себя. Она будет соревноваться с лучшими спортсменками и поэтому приложит к состязаниям все свои силы. Она представляла себе картину того, как подготовит себя к тому, чтобы уверенно пробежать предстоящую дистанцию хорошо. Макки сосредоточила свое внимание на каждом сложном моменте, который мог возникнуть. И в конечном счете она победила.

Бегуны не могут контролировать погоду, саму организацию соревнования или то, сколько им удастся поспать перед забегом. Но они могут контролировать то, как они воспринимают события, происходящие вокруг них. Позитивный настрой ума, основанный на здоровом понимании реальности, дает человеку прекрасный шанс испытать опыт потока. Человек становится самоисполняющимся пророчеством*. Вера в то, что вы сможете сделать все, на что вы способны, помогает вам реализовать свои мечты.

Создание плана по достижению успеха

Когда вы встречаетесь с Макки лично, то прежде всего обращаете внимание на силу ее характера. Она живая, остроумная и коммуникабельная. Она хочет узнать вас и все, что для вас важно. Короче говоря, она легко приспосабливающийся к жизни человек, который живет своей мечтой о профессиональной карьере бегуна. У нее есть сильная группа поддержки и дружелюбно расположенные к ней товарищи по команде. В течение последнего года она также работает со спортивным психологом.

Макки не видит ничего постыдного или позорного в том, чтобы общаться с профессионалом, который проникает глубоко в ее разум. Психолог, работающий с Макки, помог ей развить в себе навыки, которые помогают ей легче управлять своим бегом и стрессами, окружающими его. Более того, теперь Кейти обладает конкретными инструментами, которые она может использовать, когда этого требует ситуация.

* Самоисполняющееся пророчество — предсказание, которое прямо или косвенно влияет на реальность таким образом, что в итоге неизбежно оказывается верным.
Прим. ред.

И жизнь неизбежно этого потребует. Независимо от того, насколько успешно удастся вам контролировать то, что вы в состоянии контролировать, в день соревнований ваши эмоции и волнения обостряются. Макки и другие элитные атлеты используют следующие методики, которые помогают им справляться с трудностями, возникающими перед и во время соревнований. Все эти приемы доказали свою эффективность в преодолении ожидающих спортсменов физических и эмоциональных вызовов.

Неукоснительное следование установившемуся ритуалу перед соревнованиями

Брайан Клей получил титул величайшего атлета мира, выиграв десятиборье на пекинской Олимпиаде 2008 года. Тяжелая дисциплина, подразумевающая двухдневные соревнования в спринте, беге с препятствиями, прыжках, толкании ядра и метании диска и копья, а также беге на 1500 м. Несмотря на все присущие этому виду спорта резкие старты и остановки, Клей часто обнаруживал себя находящимся в состоянии потока.

«Я всегда стремлюсь к нему и создаю условия для его возникновения, — говорит Клей. — Все хорошие спортсмены делают то же самое. Для меня все состояло в количестве повторов упражнений и тех процессах, которым я подвергаю свое тело».

«Все дело в создании условий, — продолжает Брайан. — У меня всегда есть особый ритуал тренировок, которому я следую. Некоторые называют это суеверием, однако этот ритуал включает в вашей голове и вашем теле настрой на последующее напряжение. Вот почему молодые профессионалы испытывают состояние потока не так часто, как опытные атлеты. Все дело в том, чтобы найти свой ритуал».

Если у серьезных спортсменов и есть что-то общее, то это как раз то, на что указывает Клей. У каждого такого атлета есть какой-то ритуал, которому они неукоснительно следуют перед ответственными тренировками или состязаниями. Бегуны обычно выполняют легкие пробежки, типовые беговые упражнения, упражнения на растяжку и шаги разного темпа. У начинающего спортсмена такие обязательные упражнения занимают около 15 минут, спортсмен-олимпиец может тратить на них в три раза больше. Некоторые идут даже дальше, съедая в ответственный день строго один и тот же завтрак или надевая одни и те же носки.

«Иногда ритуалы кажутся странными, — говорит Клей. — Повторяется каждая деталь. Повторяются все те вещи, которые я проговариваю в своей голове. Таким образом, мой разум, мое тело и мой дух знают: “Все

в порядке, мы готовы”. Получается, как у собаки Павлова. Это подготовка собственного состояния. Все эти ритуалы приучают ваше тело к чему-то определенному».

Если у бегуна формируется свой ритуал разминки, то, скорее всего, он возникает под влиянием совета тренера или товарища по спорту, которые рекомендуют ему готовить свое тело перед тяжелой нагрузкой соревнований. Разница между тем, чтобы разминаться или не разминаться перед забегом, может составить несколько процентов от конечного результата (Hajoglou et al., 2005). А это совсем немало, если вы представите себе результаты 17:30 и 18:01 на дистанции 5000 м.

С течением времени вы могли заметить, что выработанные вами ритуалы дают вам ощущение комфорта и постоянства в нашем неопределенном мире, наполненном к тому же стресс-факторами. Вы не можете контролировать действия своих соперников по соревнованиям, но с уверенностью можете привыкнуть совершать 45-минутную разминочную пробежку перед забегом, выполнять привычные вам упражнения, надеть на забег вашу любимую майку и кроссовки. Эти вещи становятся своеобразным талисманом, который помогает вам в ходе соревнований преодолевать возникающие препятствия. Талисманы также позволяют вам испытывать расслабление, что очень важно для эффективного выступления.

«Приверженность сложившемуся ритуалу разминки перед важными состязаниями и тренировками помогает мне отключать мозг и просто отдаваться потоку», — говорит Макки.

Если ваш привычный ритуал вдруг нарушается из-за дальней поездки, погодных условий или других обстоятельств, находящихся вне вашего контроля, постарайтесь не раздражаться. Любое волнение убивает поток и не способствует хорошему выступлению в состязаниях. Вместо этого сконцентрируйтесь на том, что входит в сферу вашего контроля. Попробуйте восстановить ваш привычный ритуал как можно ближе к оригиналу, насколько это позволяют реальные обстоятельства. Даже короткая разминка лучше, чем ее отсутствие вообще. Часто позитивный эффект от адреналина, поступающего в кровь в момент начала соревнований, стоит затрат времени на разминку перед стартом.

Позитивные диалоги с собой

Люди — это мыслящие создания, и их мысли имеют свой голос. Этот внутренний голос может сообщать вам положительные воодушевляющие вещи или портить вам настроение и навевать вам страхи. Центр психического

здоровья Mayo Clinic* определяет внутренний диалог человека как «бесконечный поток невысказанных мыслей, которые проносятся в голове индивидуума» (Mayo Clinic, 2014). Этот внутренний голос определяет то, как вы видите мир.

Позитивный внутренний диалог представляет собой именно то, что он подразумевает: это путь ориентации внутреннего голоса, звучащего в вашей голове, на позитивные результаты. Чем больше позитивных мыслей возникает у вас ежедневно, тем с большей вероятностью вы будете обладать оптимистическим взглядом на мир. Позитивный настрой может помочь вам лучше принимать решения в стрессовых ситуациях, в том числе в подготовке к соревнованиям. Если вы мыслите преимущественно в негативном ключе, то формирование привычки к позитивному внутреннему диалогу может потребовать от вас определенного времени и усилий. Ведь в конечном счете вы перезагружаете свой мозг и заставляете его мыслить по-новому, отказываясь при этом от старых, глубоко въевшихся в ваше сознание привычек.

Одним из ключей к привыканию к позитивному внутреннему диалогу является осознание тех сфер, в которых вы мыслите преимущественно негативно. Если вы приходите на скоростную тренировку и думаете: «Я ненавижу беговую дорожку», то у вас меньше шансов на успешный забег, чем когда перед началом такой тренировки вы говорите себе: «Да, это не мой конек, но благодаря тренировкам на треке я буду наращивать свою скорость».

Когда вы становитесь подверженным катастрофомании, то единственным событием дня, прошедшее не по плану, разрушает в ваших глазах весь день. Когда вы отфильтровываете свои мысли в негативном ключе, вы отсекаете позитивные размышления или положительные оценки, а вместо этого сосредотачиваетесь на критике и прежних ошибках. Когда вы начинаете мыслить полярно, то все, кроме блестящего выступления на соревнованиях или отличных результатов на тренировке, оценивается вами как неудача (Mayo Clinic, 2014). Осознание этих ошибок в мышлении (как они определяются в когнитивно-поведенческой терапии) и работа над заменой их позитивными мыслями может превратить тревожные ситуации в моменты, создающие возможности для потенциального роста.

* Клиника Мэйо — один из крупнейших частных медицинских центров мира.
Прим. пер.

Нахождение в настоящем моменте и стремление к поиску необходимых решений

Если вы внимательно читаете эту книгу, то наверняка заметили, что тема осознанности присутствует почти в каждой главе. Причина этого кроется в том, что присутствие в настоящем моменте (в противовес тому, чтобы пережевывать прошлые ошибки и беспокоиться о будущих результатах) необычайно обогащает человека и помогает ему контролировать свои действия.

Нахождение в настоящем моменте вовсе не означает отбрасывание в сторону всякой осторожности. Оно означает полную вовлеченность в этот момент и концентрацию на нем всего вашего внимания. Когда вы относитесь к текущему моменту как к единственно важному в жизни, вы можете уделить больше энергии решению тех проблем, которые возникают по ходу дела. А вы можете быть уверены, что в напряжении трудной тренировки или тяжелых состязаний вы обязательно столкнетесь с серьезными препятствиями на своем пути.

«В серьезных соревнованиях редко все идет так, как тобой запланировано. Поэтому уверенность в том, что я смогу добиться своего лучшего результата двадцатью разными путями, позволяет мне сохранять спокойствие, когда что-то идет не так, — говорит Макки. — Не поддаваться эмоциям, а настойчиво искать способ решения той или иной проблемы помогает мне оставаться в настоящем моменте и ничего не пропустить из происходящего и не принять глупого решения».

«Глупое решение» Кейти Макки — это не обязательно задевание ногой за внутреннюю бровку беговой дорожки и сбой темпа в забеге на 5000 м на чемпионате США в 2015 году. Скорее это поспешное эмоциональное решение обогнать основную группу после того, как она пришла в себя. Обойти лидеров за короткий промежуток времени было очень нелегко. Ведь Макки могла использовать коротенькую передышку, оказавшись в 10 м позади группы. Вместо этого она бурно спуртовала, оставив лидеров позади только для того, чтобы через 100 м они снова обошли ее. К тому моменту, когда решалась судьба победителя забега, Макки боролась за то, чтобы финишировать хотя бы шестой.

Эта ошибка подтвердила для Макки те советы и рекомендации, которые давал ей ее спортивный психолог. Важная часть осознанности состоит в том, чтобы воспринимать все, что вас окружает, не с позиций суждения; вы просто должны видеть вещи такими, каковы они есть. Когда Макки восприняла свой неверный шаг как утрату возможности вхождения в американскую сборную и потерю многих лет упорного труда, она среагировала

излишне эмоционально. Теперь, оглядываясь назад, она думает, что поступила бы мудрее, смирившись со своей оплошностью, собравшись с духом и спокойно догнав группу лидеров, сохранив при этом максимум сил для последующего рывка.

АВТОРЫ В СОСТОЯНИИ ПОТОКА

Лучший забег Филипа

Держись за Пурпуром! Эту мантру я повторял снова и снова на 200-метровой беговой дорожке закрытого стадиона в Чапел-Хилле, штат Северная Каролина, зимой 2003 года. Я бежал в забеге на 3000 м, в котором участвовало много талантливых студентов из Атлантической конференции, в том числе из Государственного университета Северной Каролины и Университета штата Северная Каролина. Я бежал за команду небольшого колледжа, UNC Asheville. Сомневаюсь, что тогда многие участники слышали обо мне, потому что в команде я был почти новичком. Но на тех соревнованиях, находясь среди лучших, я хотел доказать, что чего-то стою. Я собирался не отставать от Пурпура.



Cheryl Treworgy/PrettySporty.com

Пурпуром прозвали Джеффа Фэйрмена из Университета High Point. Несколько месяцев назад этот талантливый канадец стал третьим в соревнованиях по кроссу, проводившихся в нашей конференции. Тогда я полагал, что смогу

выступать с ним на равных, но несколько неправильных и преждевременных решений, принятых мной по ходу забега, плюс возникшее колотье в подреберье отбросили меня от Пурпура на несколько минут и на 30 позиций назад.

Теперь у меня появился шанс исправиться. Целую зиму я набегал мили дистанции и напряженно работал на тренировках, в результате чего набрал свою лучшую спортивную форму на тот момент. Соревнования в зале подходили мне по моему характеру, предоставляя богатые возможности получать обратную связь по ходу забега. Состязания были трудными, но в принципе соответствовали моим силам. Целевой установкой для меня было время от 8:40 до 8:45, и я хотел приложить все свои силы для того, чтобы хорошо выступить за Asheville. И, наконец, в забеге принимал участие Пурпур, и борьба против него серьезно утверждала меня в моих глазах.

С того самого момента, когда прозвучал выстрел стартового пистолета, я почувствовал себя хорошо. Темп забега оказался быстрым, значительно более быстрым, чем в тех забегах на 3000 м, в которых я участвовал до этого. Пять кругов я шел в передовой группе. Даже подумывал, не возглавить ли гонку. Однако на шестом круге я почувствовал, что скорость дает себя знать в моих ногах. Я оглянулся и увидел еще нескольких знакомых мне бегунов, которые немного сбавляли темп. Я мог бы остаться с ними. Но тут мой товарищ по команде Кармин выдвинулся на шестую дорожку и бросил мне: «Держись за передовой группой».

Этот совет показался мне мудрым, и я последовал ему. Я оказался позади Пурпура и группы лидеров. Милю я прошел за 4:28 — мой личный рекорд по старшей школе. Но теперь впереди меня лежала еще почти целая миля. И меня это не пугало — мне казалось, что я двигаюсь безо всяких усилий. Скорее я был возбужден тем, как быстро я могу бежать, не испытывая усталости. Я просто видел перед собой спину Пурпура, пробегал мимо часов каждые 200 метров с чувством восторга и видел уносившиеся назад круги. Мне казалось, что это обычная пробежка.

Когда до финиша осталось три круга, мне в голову пришла поразительная мысль: если со мной ничего не случится, то сегодня произойдет что-то замечательное. Было ясно, что префронтальная кора моего головного мозга снабжается кровью менее активно, чем обычно. Ну и ничего страшного. К этому моменту двое лидеров находились несколько впереди, но я держался рядом с Пурпуром и Дэвидом Суонном из Университета Северной Каролины. Когда зазвучал сигнал колокола перед последним кругом, мой организм выбросил последнюю дозу адреналина в мою центральную нервную систему. Я увеличил шаги и попытался пробиться на третью позицию. Однако Пурпур и Суонн моментально оторвались от меня.

Когда я пересек линию финиша, то взглянул на своего тренера. «Сколько?» — выдохнул я. Он поднял часы: 8:32:62. Дальше я произнес нечто, не подлежащее печати, — в общем, это был сильный выплеск моих эмоций. В действительности я думаю, что немногие болельщики когда-либо видели более счастливого бегуна, занявшего в забеге 5-е место. Но что я мог тогда сказать? Я превысил собственный личный рекорд на 24 секунды, установил рекорд колледжа, справился со своими тревожными ожиданиями и бежал рядом с Пурпуром. Впервые я почувствовал себя настоящим стайером в студенческом спорте. Конечно, не звезда, я вас умоляю, но вполне приличный спортсмен. У меня изменились представления о пределах возможного. Я попытался высказать все это Кармину. Он только посмотрел на меня, улыбнулся и сказал: «Это был поток».

Тогда впервые я услышал этот термин (хотя был знаком с понятием «опыта зоны» в баскетболе). И тогда же во мне возник глубокий интерес к тому, как физиологические и психологические системы человека могут работать в такой удивительной гармонии. Я считаю своей удачей то, что каждый год в качестве лектора могу делиться своими знаниями и впечатлениями от потока в спортивных лагерях для любителей бега. Тот опыт потока, о котором рассказано выше, имел место около десяти лет назад. Однако, если быть с собой совершенно откровенным, он остается одним из счастливейших моментов в моей жизни, наряду со свадьбой и рождением двоих моих детей. Впоследствии я достиг немало в беге: установил четыре рекорда своего колледжа и позднее в том же году выиграл чемпионат для закрытых помещений Атлантической конференции (одержав свою первую победу над Пурпуром). Я также научился соединять две свои страсти — к бегу и писательству. Именно те события на соревнованиях в Чапел-Хилле пробудили во мне интерес, который впоследствии вырос в эту книгу.

Коррекция атрибуции

Согласно теории атрибуции, «люди склонны к тому, чтобы искать причины и объяснять происходящие события ситуационно, особенно те из них, которые являются неожиданными, значимыми или носят негативный характер» (Kallenbach и Zafft, 2004). Однако довольно часто люди связывают те или иные результаты событий с оценкой своих личных качеств. Например, представьте себе, что вы набрали в каком-то тесте 75 баллов. Если это было трудное задание, то вы могли априори исходить из того, что не можете получить больше оценки С (то есть тройки). Коррекция атрибуции переводит описанную ситуацию с ног на голову, помогая вам осознать, что ваша невысокая оценка за тест является результатом не отсутствия у вас

способностей, а недостаточности подготовки. Если вы улучшите подход к учебе, то ваши оценки станут выше.

Если применить этот метод к бегу, то вы можете полагать, что достигнутые вами результаты объясняются отсутствием у вас достаточной скорости или вообще способностей. Действительно, как и все люди, вы обладаете определенным генетическим «потолком» того, чего можете достичь; но в жизни редко бывает так, что вы действительно делаете все, что в ваших силах, для того чтобы самосовершенствоваться. Более продуманные методики тренировок, лучшее послетренировочное восстановление, высококачественный рацион питания, более современная одежда, обувь и другая экипировка — все это может способствовать существенному улучшению ваших результатов.

Коррекция атрибуции может также помочь вам увидеть ошибки в подходе к соревнованиям. Например, вы участвуете в забеге на 5000 м. Поскольку несколько участников забега известны своими высокими результатами на более коротких дистанциях, то вы исходите из того, что они окажутся быстрее вас и на пяти километрах. Если они победят вас в спринтерском финише, то вы будете считать, что ничего не смогли им противопоставить. Но ведь вы можете начать отрыв от них и посередине дистанции или начать финишный спурт дальше от финиша, чтобы таким образом противодействовать сильным сторонам этих бегунов и обойти их.

Если что-то здесь вам напоминает положения о внутреннем и внешнем источниках контроля, о которых мы говорили ранее, то это происходит оттого, что все эти моменты взаимосвязаны. Коррекция атрибуции позволяет вам увидеть те аспекты жизни, над которыми вы обладаете реальным контролем, а на следующем этапе помогает вам осознать свои сильные стороны и максимально использовать их в своих интересах.

Все методики, описываемые в этой главе, вооружают вас разными способами для того, чтобы контролировать свои эмоции и оставаться максимально вовлеченным в решение задачи. Важнейшим критерием состояния потока является способность фокусировать свое внимание на выполняемом деле в течение продолжительного периода времени. Сейчас мы поговорим о том, как окружающий нас мир завладевает нашим вниманием и как спортсмен может оставаться сконцентрированным на важном для него забеге на всем его протяжении.

Сохранение высокой концентрации в ходе соревнований

Если бы мы могли использовать только одно слово для описания опыта потока, то хватило бы слова «поглощение». Полное погружение в то, что вы

делаете, является единственным путем для вхождения в состояние потока. Это означает, что человек должен отсеять в сторону все раздражители, используя для этого как свое сознание, так и подсознательный уровень. Как указывает исследователь Эдвард Чавес, работающий с элитными спортсменами (Edward Chavez, 2008): «Для достижения состояния потока важно, чтобы атлет исключил все посторонние мысли, давая себе таким образом возможность оказаться полностью поглощенным своими действиями и позволяя им осуществляться практически без усилий или автоматически».

Сказать себе, что вы сосредоточите все свое внимание на предстоящем состязании, и сделать это — разные действия. Довольно часто, особенно если ситуация по каким-то причинам осложняется, бывает легче перевести свое внимание с забега на собственные страхи, разочарования или сомнения. Иногда вы можете просто случайно выпасть из соревнования или напряженной тренировки. Обычно при этом скорость бега у спортсмена падает, потому что ваш мозг переключается на посторонние мысли, а ваше тело пытается самостоятельно вернуть под контроль ваше сбившееся дыхание или частоту сердечных сокращений.

Фокус вашего внимания можно расширить. Можно увеличить и легкость, с которой вы поддерживаете необходимый уровень внимания. Приобретение этих навыков может поднять ваш спортивный уровень и открыть для вас дорогу к постоянному испытанию опыта потока.

Концентрация внимания на правильных вещах

Условия каждого соревнования отличаются от других. На дорожках стадиона вы делаете 25 кругов на глазах у публики; бег по пересеченной местности или трейлраннинг в отдаленных районах могут вообще не иметь зрителей. Каждый раз новые условия создают новые уникальные факторы, которые должны быть учтены при разработке плана на предстоящий забег. Если вы участвуете в большом и людном городском марафоне, то на кого вам следует ориентироваться: на свою позицию в забеге, на хорошо известного вам друга-соперника или на ваши часы? Следует ли вам внимательно следить за частотой сердечных сокращений и дыхания во время состязаний по трейлраннingu на холмистой местности? Следует ли вам руководствоваться на трассе подсказками тренера или больше прислушиваться к крикам толпы болельщиков?

Ответы на все эти вопросы индивидуальны, но все они укладываются в те мотивационные рамки, которые описываются на страницах этой книги. Если главная мотивация для вас — это ваш результат и вы бежите по ровной скоростной трассе, то лучше всего для вас — бежать ровно и стабильно,

независимо от действий ваших соперников. Если вы любите обгонять других и способны хорошо оценивать внутренне уровень своих усилий, то вы можете даже обходиться без часов. Если красивые пейзажи природы или исторические виды городов воодушевляют вас больше, чем вся эта суматоха вокруг вас, то сосредоточьтесь на созерцании гор или старинных зданий. Если окружающая вас среда — это всего лишь путь к победе над вашими соперниками, то сфокусируйте все свое внимание на них, оставив осмотр достопримечательностей на время после церемонии награждения.

Таким образом дело обстояло с Кейти Макки. Насладившись красивой архитектурой и природой Швеции до начала соревнований, на дорожке стадиона Макки еще до стартового выстрела полностью сконцентрировалась на тех, кто был рядом с ней. «Мое внимание было сфокусировано на соперницах, словно луч лазера, — говорит она. — Забег пошел очень быстро. Если что-то шло не по плану, я сразу же думала о том, как решить проблему и вернуться на свою позицию. Я старалась бежать как можно ближе к лидерам, невзирая ни на что. Тогда для меня ничего другого не существовало».

Внутренние процессы в вашем организме играют большую роль в том, на что именно вы направляете свое внимание. Самым сильным отвлекающим моментом является усталость. Иногда она может казаться абсолютной. Но, как мы видели в главе 5, все наши физиологические ощущения контролируются прежде всего мозгом. Вы можете чувствовать свинцовую усталость в ногах, но это происходит лишь оттого, что мозг таким образом воспринимает сигналы, поступающие к нему от ваших конечностей. Если состязания имеют для вас особую важность и вы полностью вовлечены в настоящий момент, вы вполне можете преодолеть это чувство усталости и продолжать бег с заданной скоростью. Конечно, если излишнее напряжение создаст риск нанесения ущерба вашему мозгу, вы автоматически притормозите. Однако вы можете повысить этот «порог выносливости», регулярно бросая вызовы вашим представлениям о пределах своих возможностей на тренировках и состязаниях.

Внимание без усилий

Парадоксальный, но интересный взгляд на проблему внимания и продолжительного внимания предлагает концепция временной (обратимой) гипофронтальности, которая была представлена в главе 4. Если изложить ее вкратце, то она гласит, что постоянные движения, например бег, требуют от мозга значительных энергетических затрат для того, чтобы их координировать. Дитрих приводит пример того, как современный, относительно

простой робот может победить человека в шахматах на восьмом с половиной ходу, но даже при помощи сегодняшних быстрее и мощнее процессоров люди до сих пор не могут заставить робота осуществлять человеческие движения (Dietrich и Stoll, 2010). Поскольку обеспечение движений человека требует так много энергии, мозг начинает перераспределять имеющиеся ее ресурсы. Те отделы мозга, которые не играют решающей роли в поддержании движения человеческого тела, становятся менее активными. Когда менее активной становится наша префронтальная кора, мы утрачиваем способность излишне переживать за наше будущее или ковыряться в нашем прошлом. Вся энергия направляется на выполнение текущей задачи. Когда это случается, то происходит сплавление самого действия и его осознания выполняющим его человеком. В результате возрастает вероятность испытания человеком состояния потока.

Внимание без усилий позволяет получать радость от выполнения задач. Эта радость распространяется и на те случаи, когда задачи свободно выбраны самим человеком (например, занятия бегом), и на те, когда задачи являются для него обязательными (скажем, учеба). Вполне возможно, что человек, бегущий марафонскую дистанцию, может ощущать себя на ее протяжении на максимуме своих возможностей и в то же время быть вполне довольным. При этом вряд ли это будет ощущение полного счастья; ведь в конце концов часть вашего мозга, которая управляет эмоциями, в данный момент меньше снабжается кровью и энергией, а значит, и менее активна. Но бег в такие моменты дается человеку почти без усилий, как бы на автопилоте. Вами управляет ваша имплицитная память, в то время как обычный мир шумит вокруг вас.

Интересным моментом вокруг внимания без усилий является следующий: хотя это явление может создаваться в результате снижения активности мозга, его эффект выражается в том, что *больше внимания* концентрируется там, где оно больше всего нужно. Чем больше наших функций управляется имплицитной памятью, чем более они являются автоматическими, тем больше возможностей возникает у вас для реагирования на сигналы, требующие вашего внимания. Если бы в процессе бега человеку пришлось сознательно контролировать движение каждой своей конечности и в то же время размышлять о прошлом и тревожиться о будущем, у него не хватило бы никаких возможностей для того, чтобы разгадать малейшее изменение в темпе бега соперника, не говоря уже о том, когда соперник стремительно вырывается вперед. Однако, когда процесс бега протекает у спортсмена автоматически, все ваше существо может быть полностью вовлечено во все, что происходит вокруг состязания.

Вы можете добиться внимания без усилий двумя путями. Один из них — это занятия медитацией или упражнениями на развитие осознанности. Оставаясь в текущем моменте, вы помогаете себе уменьшить негативный шум, существующий внутри вас. Если вы будете воспринимать каждую свою милю, минуту или шаг такими, какие они есть, концентрируясь на задаче вплоть до отключения от всего остального, то ваша вовлеченность в бег будет полной, и вероятность вашего попадания в поток будет более высокой. Другой подход не такой прямой. В соответствии с ним вы просто отдаете своему делу всего себя и верите, что со временем концентрация вашего внимания не потребует никаких усилий. Когда речь идет о формировании у себя способности к продолжительному сосредоточению внимания, то здесь трудно сказать, что же было сначала: курица или яйцо.

Восстановление утраченного состояния потока

В процессе состязаний попадание в состояние потока очень желательно. Но что делать, если обстоятельства выбивают вас из этого состояния? И профессионал в беге на 1500 м Лео Манцано, и Кейти Макки получили опыт потока в самых ответственных ситуациях. Оба они испытывали и внезапное прекращение состояния потока после неожиданной ошибки. Для Манцано это был рывок перед оставшимися 400 м дистанции, который оставил его с мучительным вопросом о том, чего он стоит, и о шансах хорошо финишировать. Для Макки это была досадная оплошность, когда она задела внутреннюю бровку беговой дорожки на чемпионате США по легкой атлетике в 2015 году.

Когда вы находитесь в состоянии потока и внезапно теряете его, это потрясает ваш разум и тело. Это похоже на то, как если бы все, что, как вам казалось, вы знаете, вдруг испарилось. И это в состязании, в котором вы можете споткнуться, повернуть на трассе в неверном месте, понять, что вы слишком перенапряглись или что вас измучила жара или обезвоживание организма. Вам может крикнуть что-то товарищ по команде или тренер, ваши часы могут дать вам неверную информацию, в вашу кроссовку может попасть камешек. Что бы ни случилось на самом деле, потеря состояния потока может вам стоить больше, чем несколько моментов радости; эта потеря может прежде всего привести к утрате душевного равновесия, которое и позволило вам испытать поток. А может ли во время соревнования состояние потока быть полностью восстановлено после того, как оно было утрачено?

Исследователи (Chavez, 2008) занимались этим вопросом и обнаружили, что 81% спортсменов-студентов уверены в том, что в состояние потока можно вернуться. Они посчитали лучшим способом для этого позитивное мышление. Оно должно включать в себя как положительный взгляд на сложившуюся ситуацию, так и позитивный внутренний диалог, которые позволяют снова включиться в выполняемую задачу. Другими важными факторами восстановления состояния потока являются ориентация на задачу (способность сфокусировать свое внимание на выполняемом деле), умение расслабиться и добиваться ясного состояния ума.

Собранные вместе, эти моменты показывают, что ориентация на решение задачи может восстановить порядок в состоянии вашего ума и тела и вернуть вас в поток. Если вдруг в процессе забега на вас сваливаются какие-то проблемы, то вы должны всеми силами искать их решения и затем как можно быстрее вновь включиться в бег. Заикливание на мыслях о том, что что-то пошло не так, и последующая драматизация случившегося — это верный путь к тому, чтобы держать поток на большом расстоянии от себя.

Когда состояние потока приходит к вам в момент соревнований, оно приносит с собой солидную порцию воодушевления и мотивации. Ничто так не может заставить вас напряженно тренироваться и соревноваться, как стремление к пиковым переживаниям. В самых благоприятных случаях это стремление может стать главным в вашей жизни.

А как же быть с теми ситуациями, когда состояние потока не приходит к вам в те моменты, когда вы больше всего в нем нуждаетесь? Об этом мы расскажем в главе 8, где подчеркивается, что поток — это эфемерное и скоротечное явление. Глава поможет вам научиться восстанавливаться после того, как все, кажется, пошло у вас не так.

УПРАЖНЕНИЯ

Следующие упражнения помогут вам в поисках состояния потока в ответственный день соревнований.

Используйте свой тренировочный журнал или компьютерные приложения для оценки своей спортивной формы перед постановкой себе окончательной задачи. Правильная постановка задачи играет решающую роль в достижении состояния потока в ходе состязаний. А вот нереальная задача может давать вам негативную обратную связь, приводя к разочарованиям и дезориентации. Для того чтобы этого избежать, честно анализируйте свой тренировочный журнал.

Если вы привычно бегаєте пять раз по одной миле за 6 минут (время на милю на дистанции 10 000 м), то не выходите на соревнования, надеясь, что вы покажете результат 5:40 на милю. Вам понадобится слишком много усилий, ваша скорость станет быстро падать, и с возникновением этих трудностей вы потеряете мотивацию к борьбе. Если вы бежите нестандартную дистанцию (например, 15 000 м) или по новой для вас трассе, используйте онлайн-калькулятор типа mcmillanrunning.com, чтобы помочь себе правильно оценивать свое состояние на разных участках дистанции.

Во время тренировок занимайтесь развитием осознанности. Ничто так не способствует хорошему выступлению в соревнованиях, как напряженные тренировки. Будь то темповая тренировка, или интервальный бег, или дальние тренировочные забеги, — все они приучают ваше тело к новому уровню работы, постоянно тренируя и ваш мозг. Все это делает такие тренировки прекрасным местом для экспериментирования. На своей следующей тренировке на дороге или беговой дорожке стадиона начните практиковать ключевые приемы развития осознанности. Если вы бежите серию по одной миле, наблюдайте за каждым своим шагом, контролируйте свою скорость и расход сил. Воспринимайте окружающий вас ландшафт или условия нейтрально, без вынесения суждений. Постарайтесь не допускать мыслей о том, сколько еще интервальных упражнений вам осталось. Если вы чувствуете, что в вашем теле нарастает напряжение, сосредоточьтесь на этом на секунду, осознайте, что прилагаемые вами усилия становятся больше, а затем переведите фокус вашего внимания на сам процесс бега. Та усталость, которая только что казалась вам невыносимой, может вам после этого показаться вполне терпимой.

Говорите с собой в положительном ключе. Единственная персона, которая гарантированно будет вместе с вами все дни и все ночи, — это вы сами. Иногда это порождает резкие слова и нехорошие чувства. Заметьте те негативные мысли, которые могут формироваться у вас в голове, но не высказывайте их вслух. Затем постарайтесь придать им позитивную окраску. Если контроль своих мыслей в течение всего дня для вас сложная задача, попытайтесь делать это в самые напряженные моменты, например во время занятий бегом или на совещаниях на работе. Чем лучше будет вам даваться превращение своих негативных мыслей в позитивные, тем вероятнее, что вы будете испытывать больше радости и наполненности жизни.

Установите для себя разминочный ритуал. От спортсменов, выступающих в местных региональных конференциях, до бегунов-олимпийцев почти все создают для себя какой-то ритуал, которому они неукоснительно следуют перед напряженными тренировками или соревнованиями. Для некоторых он начинается

с того, что они съедают оладушки на завтрак или надевают «счастливые» носки. Другие начинают свой ритуал непосредственно перед спортивным событием. В любом случае для создания своего ритуала определите то, что разогревает ваши мышцы и успокаивает ваш разум. Большинство атлетов используют для разминки легкий джоггинг, упражнения на растяжку, специальные упражнения (прыжки, боковой шаг, ходьба «гусиным шагом») и различные «шаги». Некоторые делают перед стартом небольшую паузу для того, чтобы поменять диск в плеере, предметы одежды или обувь. Привыкая к своему ритуалу, обращайте внимание на то, как он успокаивает ваши нервы и дает вам возможность сосредоточиться до того, как прозвучит выстрел стартового пистолета.

Упражняйтесь в решении проблем. Никто не любит, когда что-то застает его врасплох. Это может быть изменение темпа забега, неожиданный ветер с дождем или малоизвестный вам соперник, которого вы не принимали во внимание. Если вы не готовы к проблемам, то они создают для вас помехи. Перед вашим следующим забегом проработайте различные сценарии его развития и подумайте над тем, как вы будете реагировать в каждом случае. Что будет, если вы начнете забег слишком быстро? Или слишком медленно? Что произойдет, если трасса окажется более холмистой, чем вы читали о ней в интернете? Как быть, если ваш основной соперник будет прятаться позади вас на протяжении трех четвертей дистанции? Или если он обойдет вас сразу же после старта? Упражняйтесь в решении проблем, экспериментируя на тренировках. Например, тренируйте «обратную тактику» (когда вы финишируете быстрее, чем начинаете забег) и выполняйте тренировки по методике фартлек, в ходе которых вы ускоряетесь и замедляетесь произвольно. У людей обычно присутствует замечательное воображение. Найдите применение своему воображению перед днем соревнований.

Ключевые моменты

- Мотивация является сильным внутренним фактором, который способствует возникновению явления потока.
- Многие бегуны знакомы с пятью видами мотивации: мотивация, создаваемая стремлением спортсмена к конкретным временным результатам; мотивация, создаваемая присутствием соперников; мотивация самоутверждения; командная мотивация; мотивация, основанная на стремлении к внешним вознаграждениям.
- Контролируйте те факторы, которые поддаются вашему контролю. Подготовка к соревнованиям, реалистичная оценка уровня вашей

спортивной подготовки, способность быстро и правильно реагировать на обратную связь — все это те поддающиеся контролю переменные, которые могут повысить вероятность наступления состояния потока.

- Позитивный настрой ума также увеличивает ваши шансы на достижение опыта потока.
- Создавайте собственный план на успех. Используйте позитивные ритуалы, положительный внутренний диалог, оставайтесь сфокусированным на настоящем моменте, стремитесь к поиску решений, а при необходимости задействуйте методику коррекции атрибуции.
- Теория временной (обратимой) гипофронтальности, разработанная Арне Дитрихом, исходит из того, что во время продолжительного физического напряжения снижается активность префронтальной коры головного мозга. Такое снижение приводит к интересному и несколько парадоксальному явлению, которое носит название *внимание без усилий*. Хотя по ходу своего выступления вы остаетесь сконцентрированными и чувствительными к обратной связи и меняющимся окружающим условиям, эта концентрация внимания кажется вам лишенной каких-либо усилий. Внимание без усилий помогает вам добиваться самого большего, на что вы способны.
- После неожиданного перерыва состояние потока может быть восстановлено. Вероятность этого повышается благодаря позитивному мышлению и сосредоточению на выполняемой задаче.

Глава 8

Границы потока

Тодд Уильямс знал, что Олимпийские игры в Атланте будут его звездным часом. Весь последний год 26-летний атлет жил, дышал, питался и спал только ради этой дистанции — 10 000 м. Игры должны были проходить поблизости от его второго родного города Ноксвилл, штат Теннесси. Он должен был стать первой надеждой США в стайерской дистанции. Если и существовал какой-то план, который мог бы сделать его более низкое достижение успехом, то Уильямс не знал о нем.

Для того чтобы добиться своей цели, Тодд Уильямс распланировал свою жизнь по минутам. Он тренировался 13 раз в неделю, и к этому прибавлялись еще занятия с тяжестями. Он делал 500 упражнений на пресс и 500 отжиманий ежедневно. Он подсчитывал калории с той же точностью, с которой подсчитывал пройденные мили. Бег для него был всем. Это была его жизнь, его страсть и предмет его одержимости.

За четыре года до этого Уильямс прошел отборочные соревнования для участия в Олимпийских играх в Барселоне как малоизвестный выпускник Университета Теннесси. Барселонские игры прошли под знаменем американской баскетбольной команды Dream Team, легендарной команды звезд Национальной баскетбольной ассоциации, таких как Майкл Джордан, Ларри Бёрд и Мэджик Джонсон. Их фантастическая одаренность и сила характеров покорили весь мир. Уильямс присутствовал на матче, в котором эта команда завоевала золотые медали Олимпиады. Он был и на победной игре, в ходе которой легендарный американский теннисист Пит Сампрас выиграл свою золотую награду. Наполненный переживаниями от увиденного и воодушевленный мастерством спортсменов, свидетелем которого он стал, Уильямс удивил специалистов тем, что пробился в финал на дистанции 10 000 м и занял 10-е место. «Я тогда воспринимал это так, будто выиграл собственную золотую медаль», — говорил он.

В 1995 году его прошлые скромные достижения были уже историей. В тот год Уильямс в Джексонвилле установил рекорд Северной Америки на дистанции 15 000 м с результатом 42:22. Этот рекорд дополнил его блестящее

достижение в полумарафоне (1:00:11), которого он добился в 1993 году. Тогда это был второй результат, когда-либо показанный американским атлетом. На стадионе он тоже был неподражаем, показав 27:31 на 10 000 м и 8:14 на 2 милях. С этими достижениями на Тодда Уильямса стали возлагаться большие надежды.

«Тогда, до появления интернета и социальных сетей, все было по-другому, но все СМИ, связанные с бегом, типа *Track и Field News*, в один голос твердили: “Медаль, медаль, медаль!” — вспоминает Уильямс. — Создавалось впечатление, что все говорят одно и то же: “Тодд должен выиграть медаль. А если не выиграет, то это будет катастрофа”».



Wally McNamee/CORBIS/Corbis via Getty Images

Опыт Тодда Уильямса на Олимпиаде в Атланте показывает, что состояния потока нельзя добиться по команде

Чтобы соответствовать этому внешнему давлению, Уильямс выжимал из себя все силы. Из-за большого объема и интенсивности тренировок он повредил себе крестец. Уильямс подсчитал, что из 70 000 миль (112 654 км), которые он пробежал за свою спортивную карьеру, 50 000 миль (80 467 км)

он пробежал в темпе быстрее 6 минут на 1 милю. В конце 1995 года Тодд вынужден был несколько уменьшить беговые нагрузки из-за травмы. Однако он не отступил и с маниакальным упорством занимался общей физической подготовкой. За двухчасовыми занятиями на тренажере «ручной велосипед» следовали продолжительные тренировки по специальной методике «бег в бассейне». Уильямсу удалось удержать свою спортивную форму, и под палящим солнцем Атланты он сумел пройти квалификацию на Олимпийские игры. Однако груз стресса, состоявшего в стремлении соответствовать ожиданиям страны, быстро изматывал Тодда.

«Я по-прежнему любил бег, потому что вы должны любить его для того, чтобы выходить на дорожку, — говорит Уильямс. — Но если сравнить это с теми моими ощущениями, которые я испытывал в школе и в университете, то это уже было не то. Вся суть ожиданий, которые возлагаются на элитного бегуна, сводится к тому, что если ты не побеждаешь, то ты неудачник. А если уж ты выходишь на уровень Олимпийских игр... — Уильямс делает паузу и, как бы оглядываясь назад, смеется над абсурдностью таких настроений. — Но ведь я попал на Олимпиаду!»

В то время его перспективы на Олимпийских играх уже не были блестящими. Когда Тодд вышел на старт полуфинального забега, он уже не обладал достаточным физическим и эмоциональным зарядом. Забег с самого начала пошел буквально со спринтерской скоростью. Уильямс делал все, чтобы удержаться в группе лидеров, но после 14 кругов он отстал от первой восьмерки, которая выходила в финал. Подавленный, он сошел с дорожки и получил результат «не финишировал» в самом важном забеге в своей жизни.

«Я помню, что, когда выходил со стадиона, то изо всей силы ударил кулаком по кирпичной стене помещений под трибунами. Я плакал, — говорит Уильямс. — Это было очень тяжело. На микроавтобусе-шаттле я вернулся в Олимпийскую деревню. Бывший в то время моим тренером Браун сказал мне, что сейчас будет трудно. А потом я снова приду в себя, как это было всегда».

Уильямс думал, что сделал все, что было в его силах, для того, чтобы подготовиться к главному забегу в своей жизни. Он знал о концепции потока, «зоны», которая помогла превратить его рекорд США на 15 000 м в «прогулку в парке». Ясные цели? У него они тоже были, как и талант для того, чтобы они казались вполне реальными. Тренировочный цикл у него шел нормально, как и предолимпийские состязания. Да, у него была эта травма крестца, однако такое сильное выступление в квалификации к Олимпиаде

сделало ее в его представлении чем-то весьма спорным. И у него сохранялась страсть к бегу. Таким образом, отрицать, что все необходимые Тодду факторы были налицо, было нельзя. Разве не верно?

Однако на Олимпийских играх Уильямс опыта потока не получил. На самом деле тот забег стал самым плохим в его жизни. С таким скрытым риском сталкиваются все бегуны, когда они начинают завывать свои желания в те минуты, когда страстно чего-то хотят. Как вы уже видели в этой книге, поток — это такое явление, для которого человек может создать необходимые условия. Однако состояние потока не приходит по требованию. Эта наша недостаточная способность управлять потоком делает его одновременно и потрясающим, и обманывающим наши надежды.

Тем не менее даже в отсутствие состояния потока у человека есть определенные возможности. Умение развиваться и учиться на трудностях очень важно для вашего персонального роста в качестве бегуна и личности. Сложные времена требуют от вас внесения серьезных изменений в ваше любимое дело и в свой характер, открывая вам новые перспективы и возможности для переоценки своих целей, навыков и мотивации. В этой главе рассматриваются различные варианты того, почему состояние потока у человека не возникает. То есть речь идет о границах потока и о том, как эти границы могут влиять на ваши физические и умственные тренировки. В конце главы рассказывается о том, как именно наши разочарования могут создавать возможности для дальнейшего роста. Перед вами всегда стоят новые цели и задачи, независимо от того, каких бы высоких результатов вы ни достигали в каждом конкретном забеге, соревновании или вообще в своем виде спорта.

Когда состояние потока не достигается

Это когда-либо случалось с каждым бегуном. Вы выходите на дистанцию прекрасным весенним утром, перед вами три часа бега по пересеченной местности с вашим очень хорошим другом. Условия замечательные. В своих ногах вы ощущаете легкость и упругость. Вы ожидаете, что совершите волшебный забег, когда растворитесь в настоящем и позволите бегу поднять вас мысленно на почти священную высоту.

И вдруг случается что-то непонятное. Ваши ноги наливаются тяжестью или ваш разум никак не может отключиться от мыслей о том, что вас ждет на работе. Каждые полмили вы смотрите на свои часы, страстно желая, чтобы система GPS показала хотя бы небольшое увеличение пройденной вами дистанции. Ведь это должны были быть для вас волшебные минуты,

когда вы растворяетесь в каждом своем шаге и любите его. Но сейчас все идет не так. Это ужасно. Это «антипоток».

Даже великие бегуны не могут вызывать состояние потока по команде. Не могут этого и спортивные психологи. Иногда опыт потока не приходит потому, что просто не приходит. В другие моменты его появление сдерживают ваши действия и мысли. Ниже приводятся четыре примера того, когда люди мешают себе ощутить состояние потока.

Вариант 1. Бег — это моя жизнь. Он дал мне все, что я имею. Иногда я испытываю состояние потока во время хороших тренировок или не очень важных соревнований. Но когда ставки становятся для меня высокими, у меня обычно случаются неудачные забеги. «Сорвав» свое выступление, я начинаю чувствовать, что ни на что не гожусь. Я все вложил в этот забег, но до нужного результата неотянул. Я неудачник.

Опыт потока складывается из суммы многих компонентов. Один из главных — это страсть к бегу. В случае Тодда Уильямса совершенно очевидно, что он любил бег. 193 км беговых тренировок в неделю, продолжительные занятия в условиях высокой влажности штата Теннесси, восхитительный прилив эндорфинов после успешной длинной дистанции или хорошего выступления на соревнованиях — Уильямс буквально жил всем этим.

Эта его страсть усиливалась с повышением ставок: из выдающегося бегуна-школьника Тодд превратился в элитного профессионала. Возросла психологическая нагрузка. Цели Уильямса изменились: теперь ему нужно было не только убедиться в своих силах и спортивном потенциале, но и соответствовать ожиданиям окружающих его людей. В связи с этим Тодд стал еще более тщательно относиться к делу своей страсти. Спорт начал управлять его жизнью.

«Я был одержим, — говорит Уильямс. — Каждую минуту мой мозг был занят одной мыслью: как я могу бегать еще быстрее. В период высокоинтенсивных тренировок я всегда говорил: вы должны быть одержимы идеей достижения предела своих возможностей и даже немного чокнутым для того, чтобы быть самой лучшей версией себя. Думаю, что некоторые люди не согласятся в этом со мной. Но каждый день у меня был план. Я вставал и знал, сколько отжиманий и упражнений на пресс я должен сделать и когда мне выходить на утреннюю беговую тренировку. Я следил за каждой калорией, которую потреблял в течение 50 недель в году. У меня было

13 беговых тренировок в неделю, я работал с утяжелениями. Да, это была одержимость».

Решимость пробегать множество миль из года в год возникает из того огня, который горит внутри спортсмена. Идеально, если эта решимость порождается любовью к бегу, умением раствориться в выполняемой задаче, прислушиваться ко всему, что дает обратная связь, и постановкой перед собой цели раскрыть весь свой потенциал. Но и другие стимулы тоже могут оказывать на вас мотивирующее воздействие. Это прежде всего стремление соответствовать ожиданиям других людей и получение внешних знаков поощрения. Если спортсмен никогда не испытывает состояния потока на важнейших состязаниях, если он стремится к этому состязанию больше всего в жизни, но чувствует себя истощенным уже на старте и полностью опустошенным физически задолго до финиша, то одно из возможных объяснений этого может заключаться в том, какой страсти он подвержен: гармонической или страсти одержимости.

На поверхности у обоих видов страсти много общего. Если определять страсть широко, то она подразумевает выполнение человеком какого-то дела, которое он любит, которое имеет в его глазах ценность и которому он уделяет значительное количество времени и усилий (Mageau et al., 2009). Это не какая-то случайная активность, которая вам просто нравится, это дело, в которое вы глубоко вкладываетесь эмоционально. Причина того, почему вы вкладываете в это конкретное дело всю свою энергию, может в значительной степени определять то, будете вы испытывать состояние потока или нет.

Гармоническая страсть возникает в результате автономного погружения человека в какие-то действия. Иначе говоря, человек делает что-то потому, что у него есть к этому желание. Подобно аутоотелическим свойствам личности, которые мы обсуждали ранее, гармоническая страсть порождается внутренней склонностью человека к определенному виду деятельности. В случае с бегом важными моментами являются контроль спортсмена над своими тренировками и любовь к занятиям бегом. Даже если вы работаете с тренером и следуете тренировочному плану, вы используете его руководство, так как верите, что оно поможет вам достичь ваших личных целей.

Последние исследования показывают, что гармоническая страсть возникает тогда, когда люди делают какое-то дело исходя из своих внутренних интересов и свободно вовлечены в него. В результате такое дело становится частью их личности и целиком интегрируется в их жизнь в целом (Mageau et al., 2009). Стремление быть лучшим и максимально проявить

свой потенциал может быть так же высоко и у тех, кто руководствуется страстью одержимости, но поскольку люди с гармонической страстью обычно открыты и самоориентированы, они могут переживать результаты (и хорошие, и плохие) с меньшей долей суждения.

Напротив, страсть одержимости обычно порождается средой окружения, в которой люди не ощущают себя самоориентированными. Бегун со страстью одержимости может прийти в этот спорт под воздействием влияния и даже требований со стороны родителей, тренеров, болельщиков или спонсоров (как в случае с Уильямсом). Будущего спортсмена может толкнуть в спорт давление со стороны товарищей по команде или друзей. Самооценка атлета оказывается полностью привязанной к результатам тренировок или соревнований. Такой сценарий весьма распространен в американском спорте, где родители как бы забрасывают своих детей в занятия спортом с мыслью о том, что в дальнейшем это поможет им получить спортивную стипендию в колледжах и университетах. Эти дети и подростки могли изначально не любить американский футбол, европейский футбол, баскетбол или бег. Однако, уступая уговорам своих родителей, они затрачивают огромное количество времени и сил на то, чтобы развить свой потенциал.

Уильямс испытал такое давление, находясь уже на вершине спортивной лестницы. Он был убежден в том, что его спонсор (производитель кроссовок) многое сделал для его раскрутки. В результате он буквально сломал (хотя это была трещина) себе спину, стараясь отработать инвестиции в себя. Даже залечив травму, Уильямс вышел на Олимпийские игры в Атланте с настроением, что все, кроме золотой медали, будет проигрышем. Эту планку установил не он сам. Скорее он внутренне впитал в себя эту цель под влиянием внешних обстоятельств.

Когда в отношении бега у вас возникает страсть одержимости, то вы начинаете оценивать все в черно-белой гамме. Ваша личная жизнь, учеба или работа могут пойти по нисходящей, поскольку вся ваша энергия направлена на выполнение навязанных вам извне задач. Если другие сферы вашей жизни оказываются разбалансированными, то единственным абсолютным приоритетом для вас становится бег. Если соревнования прошли для вас успешно, вы на седьмом небе; если они прошли неудачно — вы в отчаянии. Поскольку результаты становятся для вас более важными, чем сам бег, то достижение состояния потока становится практически невозможным. Негативные последствия всего этого могут сказываться и дома. Вы можете начать сокращать в учебе набор академических курсов, вы можете начать принимать добавки и препараты для поднятия сил (в результате может

нарушиться рацион вашего питания) — и все ради вашей высшей цели, хотя ее достижение и не обязательно гарантировано.

Если важные состязания кончаются для вас неудачей, то имеет смысл обдумать корни вашего увлечения спортом. Что движет вами? Занимаетесь ли вы бегом потому, что любите его и хотите познать пределы своих возможностей, или вы бегаєте просто потому, что должны это делать, потому что расстроите окружающих вас людей, если не добьетесь совершенства? Трансформировалась ли каким-то образом ваша страсть за прошедшие годы? Серьезные раздумья над этими вопросами — единственный путь к тому, чтобы в конце концов понять: либо вы управляете своим бегом, либо бег управляет вами. Ответы на эти вопросы могут иметь большое значение в осознании вами вашей открытости к состоянию потока и, в свою очередь, к здоровой и сбалансированной жизни.

Вариант 2. Только что завершились важные для меня соревнования. Для меня они стали катастрофой. Я верил в свои возможности и в то, что все пройдет хорошо. Я чувствовал, что войду в состояние потока. Но мои соперники убежали от меня прямо со старта. Я бежал медленно, как будто продирался сквозь черную патоку. Нечего и говорить — никакого состояния потока я не испытал. Я не мог сохранять концентрацию после того, как меня обошли мои главные соперники. Видимо, я что-то сделал не так.

Быстротечность потока делает очень трудным делом его достижение по команде. В действительности слишком активное желание испытать состояние потока делает маловероятным его приход к вам. Вы не можете бежать изо всех сил, если вся ваша энергия направлена на погоню за потоком. Погружение в поток — это результат полного погружения в выполняемое дело; поток не работает в обратном направлении.

В том случае, если вы полностью включены в выполнение задачи и обладаете здоровым подходом к спорту, искать поток нужно с самого начала — с его обязательных компонентов. Определение ясных целей, развитие собственных навыков и возможностей, постановка перед собой посильных задач и четкая обратная связь — это все уже известные вам априорные составляющие потока. Часто люди неправильно понимают суть этих составляющих. Бывает и так, что в их число «вбрасывается» какая-то посторонняя переменная, сбивая самые лучшие планы. Бегуны, строго ориентированные только на результат, могут иметь проблемы с коррекцией своих планов,

когда дело идет не по написанному сценарию. При этом часто они упорствуют в тех своих усилиях, которые могут оказаться напрасными.

Начинать всегда надо с честного отношения к себе. Даже несмотря на то что спортивная форма у Тодда Уильямса была прекрасной, а его настрой позволял надеяться на возникновение потока, цель атлета выиграть золотую медаль Олимпиады, судя по всему, несколько превышала его реальные возможности. В 1995 году, в своем лучшем спортивном сезоне, Уильямс имел только 17-й результат в мире (слово «только» мы используем со всем возможным уважением к спортсмену). Он показал себя способным атлетом на соревнованиях мирового уровня, подобных Олимпиаде, заняв 7-е и 9-е места соответственно на мировых легкоатлетических первенствах 1993 и 1995 годов. Но даже на 7-м месте Уильямс на 45 секунд отставал от того результата, который принес золото на Олимпиаде в Атланте, — существенный разрыв на мировом уровне.

Для того чтобы честно оценить свои возможности, оглянитесь на несколько месяцев назад и обдумайте ваши достижения в беге. Взгляд в ретроспективу обычно дает большую ясность в осознании результатов. «Мой тренер в старшей школе часто говорил мне, что перед соревнованиями я должен представить себе журнал предшествовавших тренировок и все те усилия, которые я в них вложил, — говорит Уильямс. — И что когда я начинаю нервничать насчет возможной неудачи, то сразу успокоюсь, потому что журнал напомнит мне обо всей той тяжелой работе, которую я проделал».

Слова Уильямса справедливы для тех случаев, когда предшествующая совокупная работа на тренировках соответствует вашим ожиданиям. В противном случае вы можете переоценить свою физическую форму, исходя из тех результатов, которые вы показываете. Если на тренировках вы можете держать темп 6:00 на милю при прохождении трех отрезков по одной миле, это еще не значит, что вы сможете выдержать такую скорость по ходу всей дистанции в 5000 м. Многие факторы имеют большое значение в определении того, на что вы способны на соревнованиях в конкретный день. Это и ваш отдых, и погода, и общее тренировочное время, и т. д. В то же время, если на тренировках вы бежите в среднем темпе 6:00 на милю, но рассчитываете, что в день соревнований вы «поймаете» состояние потока и сможете пробежать в темпе 5:40 на милю, то этим вы навлекаете на себя беду, неправильно понимая силу потока. Если же вы чувствуете, что оцениваете свою спортивную форму адекватно, проанализируйте состояние ваших соперников. Если они убегают от вас, вам нужно понять, происходит ли это из-за того, что у вас с ними разный уровень подготовки или сегодня просто не ваш день.

Неудачные дни бывают у всех бегунов — от новичков до выдающихся профессионалов. Жизнь так смешно устроена, что имеет обыкновение вторгаться в ваши самые совершенные планы. Возьмем, например, вопрос о сне. Семейные дела, обязанности по работе или социальные обязательства могут помешать вашему желанию хорошо выспаться и снизить вашу способность бежать на следующий день. Восстановительная концепция сна подразумевает, что недостаточность сна у спортсмена снижает возможности восстановления организма после тяжелых тренировок и вызывает некое затуманивание сознания, которое мешает стайерам бежать эффективно. Недостаток сна может также снизить возможности организма по выводу нейротоксинов. Результатом является падение физиологических и психологических возможностей бегуна при беге на дистанцию любой продолжительности и интенсивности (Gallagher, 2013).

Нейрофизиологи и специалисты по сну установили, что сон является также важной составной частью здоровой иммунной системы человека. Здоровый сон помогает нам сохранять внимательный и ясный ум, консолидирует память, заряжает энергией внутренние органы, восстанавливает травмы, возникающие в наших костных и мышечных тканях, и повышает эффективность синаптических связей в мозгу человека (Frank, 2009). Без достаточного сна человек с большой долей вероятности не может действовать в силу всего своего потенциала. Еще меньше у него возможностей испытать опыт потока. В таком состоянии бегуну лучше умерить свои ожидания на конкретный день, чтобы не испытывать разочарований.

Слишком перегруженный график вашей жизни может также помешать вашему правильному питанию. Излишне плотные планы часто приводят к сокращенной схеме питания, когда фастфуд и продукты фабричной переработки занимают место цельных органических продуктов. И такая практика не остается без последствий. Исследователи обнаружили, что одного дня плохого питания (которое можно определить как излишнее потребление пищевых продуктов, подвергшихся технологической обработке и содержащих вредные жиры и сахар) достаточно для роста воспалительных процессов в мышцах, возникновения неясного сознания и гликемии (O'Keefe et al., 2008). Ни один из этих факторов не способствует улучшению достижений в беге. Недостаточная забота о снабжении организма жидкостью или потребление сладких напитков вместо обычной воды может иметь такой же эффект.

Если вы не обнаруживаете в своем состоянии приведенных выше факторов, подумайте: не сыграли ли здесь свою роль другие обязательные компоненты потока? Возможно, вы вступили в состязания на более сложной

пересеченной местности по сравнению с той, к которой вы готовы. Возможно, во время забега никто не сравнился с вами по скорости и вы «потерялись» без соперников. Возможно, произошел сбой в четкости обратной связи из-за неправильной разметки трассы или реплики грубого зрителя. Возможно, поставленные вами перед собой цели оказались нереальными с учетом окружающей среды (включая и состав соперников). Только затратив необходимое время для того, чтобы оценить присутствие обязательных компонентов потока и другие факторы в вашей жизни, вы сможете понять, что отсутствие опыта потока произошло из-за чего-то, что находится в сфере вашего контроля.

Как со смехом забывать про свои неудачи

Когда Тодд Уильямс сошел с беговой дорожки Олимпийского стадиона в Атланте в 1996 году, он был так опустошен, как только может быть опустошен человек. В ярости и разочаровании он стремительно покинул арену. Тот случай мог означать конец его спортивной карьеры. Однако уже в следующем году Тодд выиграл несколько общенациональных американских первенств на стадионах и пересеченных трассах, а также успешно дебютировал в марафоне с результатом 2:11.

Если вам не повезло и вы завалили забег после месяцев упорных тренировок, вы, возможно, даже рассмеетесь. Об этом говорит исследование докторов Иоахима Стобера и Дирка Джанссена, проведенное в Великобритании в 2011 году. В эксперименте с участием 149 студентов ученые установили, что те из них, кто использовал юмор, *позитивный перенастрой* и осознание ситуации, легче справлялись с разочарованием. Те же, кто бросался с жалобами к своим друзьям и родственникам, кто переставал ощущать интерес к делу, кто постоянно ругал себя или отрицал собственную ответственность за неудачу, преодолевали чувство разочарования значительно хуже.

Юмор предполагает интересный подход к преодолению неудачи. В течение десятилетий ученые показывали, что юмор снимает стресс. Последние исследования позволяют предполагать, что юмор помогает всем, включая врачей, имеющих дело с неизлечимо больными пациентами, и пожилым людям, которые учатся более эффективно справляться с болезнями (Williams, 2011). Полезен даже самокритичный юмор. Если вы не делаете себя мишенью своих шуток излишне часто, то в целом они помогают процессу выздоровления.

Хотя смех над своим плохим выступлением не сможет полностью ликвидировать у спортсмена элементы расстройств, хорошая шутка и улыбка определенно могут помочь.

Вариант 3. Я люблю тренировки, поэтому составляю на месяц вперед планы длинных забегов, темповых тренировок, фартлеков и других физических упражнений. Это помогает мне постоянно находиться на пути к достижению моих целей. Когда я вижу, как улучшаются мои результаты, я радуюсь. В этом я нахожу для себя мотивацию. Однако я по-прежнему редко испытываю состояние потока, если испытываю его вообще. Почему я могу хорошо планировать свои тренировки и реализовывать эти планы, но не могу планировать опыт потока?

Хорошо организованные люди, любящие хорошо распланированные тренировки, подпадают под категорию *личностей типа А*. Люди этого типа очень исполнительны, склонны к конкуренции и оценке скорее результатов своей деятельности, чем ее самой и содержащегося в ней мастерства. Другими словами, эти люди предрасположены к тому, чтобы добиваться высот в своем деле и ощущать, что они являются его мастерами. Чем больше люди с личностью типа А читают о потоке, тем больше они настраиваются на то, чтобы в процессе бега испытать это явление.

К сожалению, такой подход имеет отрицательные последствия. Поток всегда в чем-то непонятен для человека, который всю жизнь жил по плану и схеме. Аккуратность хороша во многих сферах жизни, но когда речь заходит о потоке, она может быть контрпродуктивной. Поток должен быть результатом той вашей активности, в которую вы вкладываете свою страсть, а не самой страсти.

К счастью, у аккуратности есть положительные стороны, главная из которых состоит в том, что люди типа А склонны к тому, чтобы активно вкладывать время и усилия в достижение высокой спортивной формы, которая может помочь потоку реализоваться. Для человека, желающего достичь высокой физической формы, обязательным становится изучение различных спортивных методик или поиск тренера или пособий, которые могут помочь ему составить оптимальный план в этом отношении. Такое мышление характерно для рациональных и последовательных людей типа А.

Однако следует проводить четкую грань между аккуратностью и проявлениями нейротизма. Нейротические личности перебарщивают с самокритикой и негативной обратной связью. Они беспокойны, нерешительны

и зачастую испытывают сложности в социальном общении. Такие свойства личности мешают достижению потока. Аккуратность — это любовь к деталям и порядку. Только до тех пор, когда эти качества не лишают вас контроля над вашей жизнью, они не помешают потоку.

Человек может до известной степени изменять свойства своей личности. Когда речь заходит о людях типа А, то им имеет смысл всячески укреплять свои сильные стороны. Когда вы составляете свои месячные планы тренировок, то сосредоточиваетесь на целях по улучшению результатов так, чтобы ваша обычная деятельность приводила к постоянному продвижению вперед. Поставив перед собой конкретные цели и добываясь их достижения в каждом забеге, вы можете сконцентрироваться и на них, и на самом беге. Такая постановка целей увеличивает вероятность возникновения состояния потока.

Даже если вы не испытываете опыт потока регулярно, вы можете получить большое удовлетворение от измеримого прогресса. Улучшение ваших показателей будет приносить вам радость. Осознание того, что в каждом забеге вы прогрессируете, будет мотивировать вас тогда, когда удовольствия от самого бега вам будет не хватать. Концентрируя свое внимание на том, чтобы бегать дальше и быстрее, вы скорее обретете чувство успокоения и удовлетворения. Не слишком возлагайте ожидания на поток, вы будете приятно удивлены тогда, когда это ощущение к вам придет.

Вариант 4. Почитав литературу о потоке, я все время стараюсь вызвать его ощущения у себя. Каждый раз, когда я завязываю шнурки кроссовок перед забегом, я чувствую возбуждение... и каждый раз я возвращаюсь домой несолоно хлебавши. Во время бега я стараюсь сосредоточивать всю свою энергию на поиске потока, но всякий раз у меня ничего не получается.

Главная трудность в испытании состояния потока состоит в том, что он эфемерен по своей природе. Чем больше вы жаждете испытать его, тем труднее достичь его переживания. Парадоксально, но чем больше вы избегаете мыслей о потоке, тем с большей вероятностью он проникнет в ваше сознание. Нам трудно освободиться от наших навязчивых желаний даже тогда, когда мы напряженно занимаемся каким-то делом. Однако с опытом вы сможете научиться фокусировать свое внимание более эффективно. Занятия медитацией и осознанностью повышают нашу способность направлять внимание именно на то, что является самым главным в данный

момент. Если вы хотите испытать опыт потока, то концентрация ума на беге во время бега является первым шагом к этому.

Все эти советы легче давать, чем выполнять. Поток — это умиротворяющее и одновременно бодрящее переживание. Люди стремятся испытывать его потому, что оно приятно. И это тоже парадоксально. Большая часть радости, которую предоставляет поток, концентрируется внутри самого испытывающего его человека. И тем не менее это ощущение находится под сильным влиянием окружающей среды. Иногда вам кажется, что вы владеете своими мыслями и контролируете то, что вас окружает. В другое время они подавляют вас. Создание условия для потока требует от вас контролировать то, что подвластно вашему контролю. И это означает не только подготовку обязательных компонентов потока. Еще в большей степени это означает освобождение вашего разума от волнений, тревог и мыслей о самом потоке.

Ограниченность возможностей нашего мозга по обработке информации в конкретный момент, особенно во время бега, когда наш моторный кортекс чрезвычайно активен, ставит перед нами выбор: намереваетесь ли вы в данную минуту полагаться на внешние стимулы или хотите сосредоточиться на своих внутренних ощущениях? Решение это занимает обычно долю секунды и осуществляется на подсознательном уровне. От него зависят ваши сиюминутные переживания. Если вы можете начать забег или соревнования с позитивным настроением и отказаться от мысли о том, чтобы контролировать поток, ваш разум скорее будет наслаждаться бегом, предоставляя вам больше возможностей испытать состояние потока.

Реальность потока

Представьте себе на секунду, что Тодд Уильямс успешно выступил в полуфинальном забеге на 10 000 м Олимпиады в Атланте. Что он вошел в восьмерку лучших и пробился в финал, чтобы бежать в нем под светом мощных прожекторов перед аудиторией почти в миллиард человек, прикованных к своим телевизорам в прайм-тайм. Более того, представьте себе, что во время этого финального забега Тодд попал бы в состояние потока. Ноги у него легкие, внимание сфокусировано на беге, а каждый круг остается позади быстрее, чем предыдущие. Он осознает, что рядом с ним бегут великие соперники, такие как Хайле Гебреселассие или Пауль Тергат, но они не пугают его. Он слишком погружен в бег, чтобы допустить возникновение у себя мыслей типа страха (мы не говорим о том, что его префронтальная кора была бы автоматически дезактивирована, поскольку больший поток крови

должен был притекать к его работающим мышцам; места для ненужных мыслей не оставалось бы). Тодд испытывает усталость, но его мозг интерпретирует ее как сигнал к еще большему усилию и увеличению скорости, а не как признак того, что его мышцы истощены.

С учетом этих переживаний потока Уильямс выигрывает золотую медаль, правильно?

Возможно, нет.

Состояние потока может сделать многое. Оно может увеличить то чувство наслаждения, которое вы испытываете во время бега. Оно может повысить эффективность ваших усилий, отфильтровывая ненужные раздражители, улучшить вашу концентрацию и укрепить связь между мозгом и телом, создав таким образом условия для сплавления самого действия и сознания его человеком. Поток может снова и снова возвращать вас на беговую трассу, беговую дорожку стадиона или на беговой тренажер. Он может дать вам возможность ощутить три часа бега так, как будто вы пробежали всего 30 минут. Он может вновь зажечь в вас любовь к поту, крови и слезам, которые нужны для того, чтобы вы почувствовали себя лучшей версией себя. Если вы однажды испытали опыт потока, то тяга к тому, чтобы пережить его вновь, будет выталкивать вас из постели с первыми лучами солнца. Поток может сделать все это и еще много чего другого. В то же время поток *многого и не может*.

Поток не может волшебным образом прибавить вам в вашей беговой жизни скорость, физическую форму или технику. Заработать эти параметры можно только напряженным трудом. Поток не может вынести вас в первые ряды бегущих — для этого требуются долгая работа и *терпение*. Поток не может улучшить вашу тактику бега или физическую форму — это требует от вас усилий по постижению спорта и себя самого. Поток — это не сокращение пути к чему-то, это результат и награда, которые рождаются из долговременной приверженности своему делу.

Иногда люди становятся свидетелями чудес в спорте и приписывают их потоку. Некоторые спортивные болельщики до сих пор вспоминают «гриппозный триумф» Майкла Джордана 1997 года. Тогда он преодолел температуру 39,4 °С, сонливость, озноб и приступы тошноты и привел команду к победе в финале первенства НБА на последних секундах. Перед матчем Джордан два дня пролежал в гостиничном номере и приехал на арену только за час до матча. Уже здесь он тоже находился не в раздевалке, а в отдельной затемненной комнате, физически истощенный и страшно боящийся потерпеть из-за болезни неудачу на величайшей баскетбольной площадке мира. А потом вышел на паркет и провел лучшую игру в своей жизни.

Джордан преодолел физический недуг благодаря невероятной страсти к борьбе, а также тому, что он смог полностью погрузиться тогда в настоящий момент. Каждый раз, когда свисток судьи останавливал матч, Джордан тяжело приседал. Пот ручьями скатывался с него. Глаза у него были красные и с нездоровым блеском. Иногда ему трудно было стоять выпрямившись. Но каждый раз, когда игра возобновлялась, Джордан снова включался в нее. В его голове не оставалось места для сомнений или самоосуждения. Важными были только те 48 минут, которые он провел на площадке. В тот вечер Джордан набрал 37 очков.

Тогдашнее выступление Джордана было героическим и неожиданным, но не невозможным. Он уже был лучшим игроком из игравших в том матче, если не лучшим игроком в истории. Хотя и следует признать, что большинство игроков вряд ли смогли бы играть в таком состоянии, в каком находился Джордан, для начала нужно отметить, что это большинство не обладало такой подготовкой, как Джордан (спортивной, физической и ментальной). Джордан использовал поток для того, чтобы призвать все свои силы тогда, когда это было нужнее всего. Необходимо выделить еще и то, что Джордан обладал высочайшим талантом и вложил в свое мастерство огромное количество труда.

Отношение Уильямса к труду было не менее впечатляющим. Это был очень аккуратный и работоспособный бегун, который продвинулся в спорте дальше, чем кто-либо мог предполагать. И все же даже в лучшие времена его природные способности уступали данным лучших мировых бегунов, что с самого начала делало его мечту о золотой олимпийской медали нереалистичной.

«Настрой на неудачу, живущий в голове у спортсмена, — это очень могущественная вещь, — говорит Уильямс. — Когда я думаю о психологическом настрое многих элитных спортсменов, то вижу немало таких, которые сокрушаются: “Да, и все-таки я не дотянул до того, что мог бы сделать в своей жизни”. А я считаю, что такие мысли — это ерунда. Оглядываясь назад, я вижу, что пробежал 70 000 миль, и большинство из них — в темпе менее 6 минут на милю. Я много и напряженно трудился для того, чтобы быстрее бегать. Я уверен, что лично я сделал все, что было в моих силах».

Опыт потока может помочь вам получить уникальные переживания в ходе какого-нибудь забега. Но и отсутствие этого опыта не мешает вам реализовать свой потенциал. Поток помогает эффективности вашей деятельности в том отношении, что воодушевляет вас и изменяет ваше восприятие собственных усилий и усталости. Во многих других ваших забегах

без потока вам бывает просто больно. В такие дни лучших результатов вы можете достигнуть тогда, когда соедините годы напряженной работы, страсть к бегу и твердое стремление к успеху.

«Скорее всего, я могу сосчитать на пальцах одной руки количество раз, когда я испытывал опыт потока на состязаниях, — говорит Уильямс. — Все остальное время мне в ходе забегов было невероятно трудно».

Поток следует воспринимать таким, какой он есть

Если поток такая тайна, такая загадка и такая парадоксальная вещь, почему мы возвращаемся к нему снова и снова? Философы со времен Конфуция и Сократа размышляли над понятиями удовольствия, вовлеченности и ценности опыта. Они советовали людям *рубить дрова и таскать воду*. Психологи говорят о том, что величайшие моменты нашей жизни приходят неожиданно и возникают тогда, когда мы полностью погружаемся в свое дело, не ожидая ничего взамен.

Люди продолжают интересоваться этой загадкой и преследовать эфемерный призрак потока потому, что он заставляет их ощущать свою жизнь более наполненной. Проживание в данном моменте заставляет вас думать о моменте настоящем, а не о тех, которые прошли или которые еще будут. Когда вас покидают все сожаления и дурные предчувствия (во всяком случае, на настоящий момент), ваше тело и разум находятся в полном согласии. Вы можете погрузиться в книгу, в разговор, в путешествие по горам или бег. А когда это погружение кончается, вы можете оглянуться назад и сказать: «Вот это я и называю жизнью».

Вы никогда не сможете принять таблетку «для потока» или выполнить некий 12-шаговый план, который гарантирует вам наступление потоковых переживаний. Однако это отсутствие всяких гарантий и является тем, что делает поток таким прекрасным. Если вы хотите напряженно трудиться, ставить перед собой цели, уметь концентрировать свое внимание и полностью растворяться в решении сложных задач, взамен вы можете получить в подарок опыт трансформации, который поможет вам стать лучшей версией себя.

Поток никогда не может быть целью. Он может быть только результатом. Для бегуна этот результат приходит из полной каждодневной отдачи спорту, превращения его в главную часть жизни спортсмена и отношения к спорту с уважением и почтением. Поставьте перед собой цель быть настолько

хорошим бегуном, насколько вы способны, и у вас будет хороший шанс встретить опыт потока на своем пути. Этот опыт будет прекрасным и мотивирующим. А если вы потратите время на то, чтобы понять, что сделало переживания потока доступными, то перед вами откроются возможности для более наполненной и интересной жизни и за пределами спорта.

УПРАЖНЕНИЯ

Ниже приведены упражнения, которые могут помочь вам пройти через те моменты, когда поток кажется почти недостижимым.

Ведите свой журнал соревнований. Журнал соревнований должен быть более подробным, чем журнал тренировок. Он должен позволять вам тщательно проанализировать ваше конкретное выступление. В журнале тренировок вы обычно отмечаете пройденное расстояние, время, скорость. К этому могут прибавляться еще отдельные пометки относительно трассы или партнеров по тренировке. В журнале соревнований вам следует анализировать ситуацию глубже. Запишите, как вы себя чувствовали перед забегом, как он развивался. Оцените забег по шкале от 1 до 10. Потом создайте две колонки, в одну из них запишите те вещи, которые вы могли контролировать, а в другую — которые контролировать не могли. Будьте честными с собой. Этот журнал предназначен для вас и только для вас. Затратив время на то, чтобы оценить все факторы, сыгравшие свою роль в забеге, вы создаете себе хорошие шансы для исправления ошибок и настраивания себя на опыт потока.

Бегайте «голыми». Каждому человеку какое-то время нужно побыть «голым». Однако свою одежду вы можете оставить на себе. В данном случае «голым» означает бег без часов. Это может несколько «сбить» ваш тренировочный журнал, создать у вас ощущение, что вы бежите слишком быстро или слишком медленно. Но время от времени вам необходимо освободиться от часов. Бег без них (или хотя бы с выключенными сигналами) позволяет вам бежать без каких-либо суждений. Если вы не видите свою скорость, то не можете оценить, хорошо или плохо вы бежите. Вы просто бежите. Отбрасывая суждения Всемогущих Часов, вы освобождаете себя для того, чтобы прислушиваться к своим внутренним сигналам, и для переживания радости. Нет, это не принесет вам никаких личных рекордов, но может восстановить ваше душевное равновесие.

Улыбайтесь. Во всех исследованиях, с которыми мы знакомимся при написании этой книги, этот факт радовал нас больше всего: улыбка может снижать стресс, способствовать производству в организме эндорфинов и серотонина, снижать артериальное давление, уменьшать тревожные состояния и даже

делать вас более привлекательными для особ противоположного пола. Самое интересное, что такой эффект от улыбки имеет место независимо от того, были ли до этого человек радостен или грустен (Kraft и Pressman, 2012). И еще одно обстоятельство важно: этот эффект наступает только в том случае, если вы улыбаетесь искренней улыбкой Дюшена (это когда в улыбку вовлечены ваши щеки, глаза и уголки рта). Понятно, что вы часто улыбаетесь после удачных забегов. А теперь попробуйте улыбаться и после забегов неудачных. Возможно, вы не испытали состояние потока. Но с улыбкой вы справитесь со своими проблемами быстрее.

Ключевые моменты

- Даже выдающиеся бегуны (или другие выдающиеся люди) не могут вызывать состояние потока по команде.
- Бег при наличии гармонической страсти с большей вероятностью может принести опыт потока, чем бег при наличии страсти одержимости.
- Если вы хотите испытать состояние потока, то должны честно оценивать уровень своих возможностей и навыков. Иначе практически невозможно установить соответствие сложности стоящей перед вами задачи уровню имеющихся у вас возможностей.
- Недостаточно четкая обратная связь (неправильно установленная километровая отметка, сломанный хронометр) может испортить ваше выступление и помешать наступлению состояния потока.
- Смех и позитивный настрой могут существенно помочь вам в преодолении трудностей и борьбе с разочарованиями.
- Вы скорее будете испытывать состояние потока и наслаждаться своим бегом в том случае, если будете ориентироваться на мастерство в каком-то деле, а не только на результаты своей деятельности.
- Опыт потока может помочь вам достичь пиковой эффективности, но он не гарантирует вам выступление лучше того, на которое вы способны физически. Поток — это не магия.
- Поток эфемерен. Чем больше вы о нем думаете, тем меньше вероятность того, что вы его испытаете. Состояние потока не может быть целью вашего бега. Однако он может стать его восхитительным и удивительным результатом.

Глава 9

Поток за пределами бега

Тим Каталано вел свой курс психологии в старшей школе в городе Черри Крик в штате Колорадо, когда его мир изменился. До тех пор его класс изучал вопросы памяти и восприятия и законы нейрофизиологии, которые их сопровождают. Для Каталано эта тема всегда несла в себе экзистенциальный вопрос: являются ли люди всего лишь своим мозгом или представляют собой нечто большее, чем сумма электрохимических реакций, происходящих внутри человеческого черепа? «Я пришел к заключению, что это не совсем так, — говорит Тим. — Если вы посмотрите на себя, то поймете, что являетесь вместилищем своего опыта, который соответствует вашему генетическому профилю».

Для того чтобы доказать это простое заключение, Каталано провел простой эксперимент. Он спросил учеников своего класса, сколько дней они могут вспомнить из прошлого года. Без каких-либо дополнительных подсказок школьники в среднем смогли вспомнить детали 20–25 дней (с дополнительными подсказками и наводками их количество увеличилось до 100–120). События, оставившие о себе воспоминания, были, как правило, исключительными и редкими: дни рождения, смерти, начало и окончание личных взаимоотношений, запоминающиеся вечера с друзьями.

«Если за весь период оборота вокруг Солнца без дополнительных подсказок вы можете вспомнить только 20 дней, это означает, что все остальные дни вы не жили, — говорит Каталано. — Поэтому я всегда говорю людям о том, что они должны создавать как можно больше воспоминаний о незаурядных событиях. Это жизнь. Когда вы находитесь в состоянии комфорта и изо дня в день делаете одно и то же, ничего не меняя, события, которые вам запоминаются, обычно происходят случайно. Мой вопрос заключается в следующем: “Как можем мы целенаправленно создавать ситуации, в которых получаем наши воспоминания?”»

Однажды, стоя перед своим классом, Каталано вдруг понял, что живет не совсем своей жизнью. В прошлом профессиональный бегун, выступавший за команду Университета штата Колорадо, он много сил отдал тренерской работе.

Получив степень магистра психологии, он с удовольствием занялся преподаванием этого предмета своим ученикам. Но в тот момент он увидел всю свою карьеру как бы сотканной из лоскутов: двадцать лет преподавательской и тренерской работы, выход на пенсию и долгая дорога в никуда на фоне заката.

«И вот я переехал в Гондурас, — говорит Каталано. — Я думал, что мне придется жить в этой бедной центральноамериканской стране на земляном полу в маленькой хижине. В конечном счете все получилось значительно лучше, но я был готов к таким трудностям, потому что поставил перед собой задачу выдержать два года такой жизни».



Цель жизни Тима Каталано (на фото — во Вьетнаме) состояла в том, чтобы создать как можно больше запоминающихся ему моментов

Как оказалось, такая жизнь — более продолжительная. Интерес к нахождению в других странах, изучению новых языков и преодолению тех трудностей, с которыми он до этого не встречался, стал для Каталано устойчивым и приносящим удовольствие. Сначала он преподавал в Дубае. Затем руководил службой приема элитных гостей, включая принцев и королей из окружающих стран, в гостинице Atlantis Hotel. Вернувшись в США, он рискнул на год отойти от дел и издать вместе со своим товарищем по университетской команде и олимпийцем Адамом Гухером книгу «Бег на пределе» (2011), в которой призывал своих читателей внимательно присмотреться к своей жизни, занятиям бегом и не бояться никаких препятствий.

Спортивная жизнь Каталано на том этапе не закончилась. Хотя ему было уже сорок и серьезно он не тренировался в течение нескольких лет, написание книги и выступления с многочисленными лекциями позволили осознать, что ему еще многое предстоит исследовать в спорте, особенно в том, что касается испытанных им состояний потока. Он стал участником 100-мильного (160,1 км) забега в Огайо и снова начал всерьез тренироваться. Самый дальний его тренировочный забег составил тогда 30 миль (48 км).

«Я не знал, как пойдет моя новая спортивная жизнь, но представлял, что она будет интересной, — говорит Каталано в своей обычной сдержанной манере. — Если обычный человек вспоминает 20 дней из прожитого года, то у меня было 20 ярких воспоминаний за 24 часа того 100-мильного забега. Так что, если вы хотите создать как можно больше памятных моментов за 24 часа, попробуйте пробежать 100 миль». В своей типичной манере создавать запоминающиеся моменты Каталано все 100 миль того забега держал в кармане своих шорт обручальное кольцо. На финише, истощенный от обезвоживания и усталости, он опустился на одно колено и сделал предложение своей девушке. И совершенно не удивительно, что для проведения церемонии бракосочетания они сбежали в Таиланд к буддийским монахам, а уж затем вернулись в США отмечать свою свадьбу с друзьями и членами семьи.



Tim Catalano

Тим Каталано на трассе ультрамарафона TransRockies Run

«Многие говорят мне, что у меня больше ярких воспоминаний, чем у обычного человека, — говорит Каталано. — Так именно к этому я и стремлюсь».

Зимой Каталано катается в Скалистых горах на лыжах, летом ходит в горные походы, но он не является адреналинозависимым человеком. Он пробежал ультрамарафон длиной 120 миль (192 км) по высочайшим вершинам Колорадо и однажды тренировался вместе с двумя будущими олимпийцами, но он не испытывает болезненной одержимости спортом. Он пишет книги, выступает с лекциями, путешествует. Он создал множество сообщений в социальных сетях. Но все это он делает не для того, чтобы потрафить собственному «я».

Если бы нам нужен был плакатный образ человека, живущего из интереса к жизни, то это был бы Каталано. Он ищет трудности ради удовольствия обретения новых навыков и возможностей преодоления этих трудностей. Он живет наполненной жизнью, потому что всегда работает над самосовершенствованием, ставя перед собой новые волнующие цели. Когда какое-то мастерство освоено им, он не поживает на лаврах. Вместо этого он ищет новые манящие его на горизонте приключения. А когда все сказано и сделано, он не боится улыбаться и наслаждаться теми воспоминаниями, которые он создал.

На протяжении большей части этой книги мы говорили с вами о том, как испытывать состояние потока в беге и как помочь себе стать более совершенным и более счастливым бегуном. Но быть более быстрым и эффективным атлетом — это одно, а быть более вовлеченным в жизнь человеком, испытывающим радость в разных сферах своего существования, — это другое. Последняя глава этой книги рассматривает вопрос о том, как навыки, отточенные на испытании потока в спорте, могут помочь достижению таких же переживаний в повседневной жизни. В ней упоминаются многие области, в которых вы можете испытать поток, — работа, взаимоотношения с людьми или даже короткие прогулки вокруг вашего квартала. И рассказывается о том, как аутоотелическая личность может соединить все это вместе. Чтобы понять это, давайте прежде всего взглянем на то, что дает нам счастливую и полную жизнь.

Наполненная жизнь

Что значит процветать, преуспевать и быть удовлетворенным жизнью? Ученые, занимающиеся позитивной психологией, изучают этот вопрос вот уже в течение почти двадцать лет. До этого психология в основном базировалась на понимании и излечении душевных расстройств и болезней. Тогда было сделано очень много для изучения самых серьезных проблем, с которыми

сталкивается человеческий мозг (и прежде всего — как этот мозг вообще развился), но совершенно недостаточно внимания уделялось выяснению того, что ведет человека к счастливой и радостной жизни. В 2000 году д-р Майк объединил свои усилия с д-ром Мартином Селигманом в сосредоточении внимания на новой области исследований, которая изучала свойства психики и личности здоровых людей (Seligman и Csikszentmihalyi, 2000). С тех пор психологи выявили и изучили много элементов счастливой жизни человека. Главными из них являются цель, интерес и удовольствие.

Цель

Нахождение цели в жизни — это общая задача для всех людей. Она была тем главным, с чем человеческая раса столкнулась с того момента, когда ее представители превратились в рационально мыслящих особей. В течение тысячелетий философы и теологи посвящали себя отысканию смысла жизни. Сегодня этот процесс протекает в рамках изучения человеком пособий по саморазвитию, его общения с психотерапевтами и тренерами по личностному развитию. Так что каждый из нас в принципе может найти персональное обоснование своего существования.

Поиски цели — это совсем не тривиальное дело. Находя для себя цель, люди обретают смысл жизни, они ощущают в себе целеустремленность, испытывают большие надежды и оптимизм в отношении своего будущего (Feldman и Snyder, 2005; Lavasani и Mohammadi, 2013; Snyder et al., 2014). Однако цели могут изменяться и смещаться в зависимости от обстоятельств, поэтому наличие гибкости в ощущении своей цели является важным фактором жизненного благополучия человека (Hanssen et al., 2014).

Во взрослой жизни человека условий для таких изменений целей становится особенно много. Некоторые такие изменения порождаются естественными факторами старения (например, физические и умственные пределы стареющего организма) или постоянно эволюционирующими родительскими функциями. В качестве родителя маленького ребенка вы сосредоточиваете понимание своей цели на том, чтобы быть для своего отпрыска самым лучшим отцом или матерью. Возможно, это означает для вас приготовление самых питательных снеков для мероприятия в детском саду или окружение своих детей заботой и поддержкой. По мере взросления ваших детей меняются их потребности; точно так же изменяется и ваша роль в их удовлетворении. Когда же ваши дети покидают отчий дом, уезжая учиться в колледжи и университеты или устраиваясь на работу, ваше значение в их жизни снова меняется. При этом ваше внимание переносится уже на

более общие жизненные цели. Если вы попытаетесь задержаться в своей прежней роли в жизни своих детей, это может окончиться возникновением у вас эмоциональных проблем и сложностей во взаимоотношениях с детьми. Поэтому лучшей линией поведения является признание вами естественных изменений во внутрисемейных отношениях и приспособление к новым целям, стремлениям, увлечениям и новому содержанию вашего собственного «я» и смысла в жизни.

Изменения во внутрисемейных отношениях являются не единственной причиной того, что вам может понадобиться скорректировать свои цели. Некоторые из этих причин могут труднее поддаваться контролю с вашей стороны. Например, экономические перепады, потеря работы или достижение пенсионного возраста — все это может явиться барьером на пути установления новых целей для вас. Или, может быть, как Каталано, вы решите изменить свою личную миссию в жизни после некоторого периода самосозерцания и самоосознания. Если вы недовольны своей нынешней жизнью, вам следует переосмыслить ее траекторию? Это может означать изменение во взгляде на перспективу, переоценку ценностей, служебных перспектив или целей. Это может также означать концентрацию внимания на тех сферах вашей жизни, которые вы не до конца понимали или которыми недостаточно занимались.

АВТОРЫ ЭТОЙ КНИГИ В СОСТОЯНИИ ПОТОКА

Опыт потока д-ра Майка

Мне в жизни повезло в том отношении, что я испытывал опыт потока много раз и по самым разным поводам. Проблема для меня состоит в том, чтобы собрать все эти переживания в одном доступном для прочтения списке. Поэтому я лучше сосредоточусь на моем воспоминании о первом опыте подлинного погружения в любимое дело. Это было, когда я только начинал учиться играть в шахматы. Мне исполнилось девять лет, когда бушевавшая вокруг Вторая мировая война достигла особенного ожесточения. Всюду, куда переезжала моя семья, либо с неба с монотонной регулярностью падали бомбы, либо так же монотонно мы подвергались артиллерийскому обстрелу со стороны различных армий и партизан. Большую часть дня я прятался под мебелью или сидел в импровизированном бомбоубежище в подвале дома, которое никто не принимал за надежное укрытие в том случае, если бы в нас действительно попали.

По мере того как проходили недели и месяцы гражданского хаоса, все становилось сложнее и запутаннее. Даже я стал уставать от бессмысленности

и непредсказуемости жизни. К счастью, летом 1944 года меня научил играть в шахматы мой старший брат Карчи, который был убит во время продвижения советских войск.



Михай Чиксентмихайи

Вскоре я обнаружил, что когда я был занят хорошей партией в шахматы (то есть когда мой партнер не был ни намного сильнее, ни намного слабее меня), то уже не очень различал звуки разрывов артиллерийских снарядов и почти не замечал красные сполохи от взрывов. Все мое внимание было приковано к доске и осуществляемым на ней ходам. Я знал, что если я отвлекусь на звуки войны, то могу без нужды потерять ладью или пешку. И это было не все: отвлекшись, я бы немедленно ощутил ужас страшной, беспощадной и уродливой действительности за окнами.

С тех пор наиболее запоминающиеся переживания потока я получал от всего: скалолазания, занятий живописью, участия в хоре итальянских альпинистов, горных походов со своей семьей, размышлений над результатами научных экспериментов... По существу, ото всех сфер моей жизни. Но те первые партии в шахматы преподали мне ценнейший урок: в наших силах создать для себя безопасное и упорядоченное место для жизни даже тогда, когда вокруг нас царят ненависть и невежество.

Вовлеченность

Когда мы обладаем ясным пониманием своих жизненных целей и чувством приверженности им, мы с большей долей вероятности испытываем интерес

к жизни. Интерес к жизни и вовлеченность в нее, как показывают многие научные исследования, являются важной составляющей восприятия человеком своей жизни как благополучной. Вовлеченность присутствует в каждом моменте. Она играет важную роль в вашей жизни и в том интересе, который вы испытываете к своей деятельности. Вовлеченность — это погружение и включенность в свое дело. Вовлеченность определяет также готовность к риску: ничто не может привязать вас к настоящему моменту больше, чем вероятность того, что что-то может пойти не так.

Это описание очень созвучно формуле потока, и поэтому неудивительно, что наибольший вклад опыта потока в наполнение нашей жизни состоит в повышении вовлеченности. Ученые обнаружили, что переживание потока, присутствие в настоящем моменте и вовлеченность в ваши отношения с людьми, работу и увлечения (хобби) являются главными факторами, доставляющими человеку радостное ощущение удовлетворенности жизнью (Peterson et al., 2005). Согласно их исследованию, наполненная жизнь — это жизнь, в которой сбалансированы чувство цели, активного интереса и поиска приятных переживаний.

Поток требует постоянного сосредоточения внимания и вовлеченности, точно так же, как вовлеченность создает поток. Быть вовлеченным в свою работу — значит не ограничиваться минимальными требованиями по вашему занятию или должности, а изыскивать возможности для совершенствования своих навыков, быть лидером и не бояться покинуть свою зону комфорта. Работники, испытывающие состояние потока, находят смысл в своей работе, концентрируя на ней все свое внимание, а не мечтая о том, что они будут делать после окончания рабочего дня. Кондитер скорее испытывает состояние потока, когда будет всецело сосредоточен на составлении гаммы вкуса торта и его украшении, чем когда он будет думать о том, за сколько сможет свое изделие продать. Даже те работы, которые оставляют немного пространства для креативности, такие как работа на конвейере, могут создать состояние потока, если человек находит в ней свой ритм и растворяется в настоящем моменте (Csikszentmihalyi, 1990).

Точно так же, как и в вашей работе, вовлеченность в ваши семейные дела — это нечто большее, нежели просто демонстрация внешнего интереса. Вы должны инвестировать в семью свою энергию. Вместо того чтобы вечером просто смотреть телевизор, вовлеките членов вашей семьи в обсуждение того, как прошел их день, займите их каким-то групповым делом или развлечением или вместе приготовьте еду. По выходным ходите в горные походы вместо того, чтобы сидеть дома со своими смартфонами. Разделяйте

с близкими свои увлечения. То, как вы будете заниматься со своей семьей, будет вносить заметный вклад в третий фактор, определяющий полноту вашей жизни, о котором говорили ученые, а именно — удовольствие.

Удовольствие

Хотя удовольствие не так тесно коррелирует с ощущением удовлетворенности жизнью, как цель или вовлеченность, оно все равно является важным компонентом жизненного благополучия (Peterson et al., 2005). Для простоты удовольствие может быть разделено на две категории: гедоническое и эвдемоническое.

Гедоническое удовольствие связано с различными, обычно краткосрочными и дающими моментальное вознаграждение переживаниями. Базовые физиологические стремления к пище, еде и сексу при их удовлетворении способны дать короткие взрывы удовольствия. Удовольствие от траты денег и приобретения товаров длится дольше — возможно, в течение нескольких дней, — однако в конечном счете их блеск и привлекательность тускнеют, и человек остается на том же уровне счастья. В своей основе гедоническое удовольствие направлено на получение максимального удовлетворения потребностей человека при минимальной боли (Boniwell и Jane, 2013).

Лень — это тоже удовольствие, и она может быть генетически запрограммирована в людях. Научные исследования (Hsee et al., 2010) показывают, что при наличии выбора между затратой энергии или пустым времяпрепровождением люди обычно склонны к тому, чтобы лениться. Хотя в то же время сами участники экспериментов сообщали о том, что испытывают себя более счастливыми, находясь в состоянии активности. Это отчасти объясняет тот феномен, что просмотр телевизионных программ в целом нам нравится, но зачастую оставляет нас в состоянии тревоги и беспокойства (Argyle, 2001; Csikszentmyhalyi и Hunter, 2003; Dempsey et al., 2014).

Для любого человека важно уметь выделять время на приятные занятия: коллективные (семейный кросс, партия в шахматы) или индивидуальные (чтение, прослушивание музыки и т. д.). Если вы тратите деньги на создание запоминающихся переживаний, а не на потребительские товары, то вы, как правило, испытываете более глубокое чувство удовольствия, которое называется *эвдемонией*. Слово «эвдемония» в переводе с греческого означает «ведущее к счастью». Этот вид удовольствия оказывает долговременный эффект на ваше ощущение удовлетворенности своей жизнью. В поисках удовольствия, которое создаст вам ощущение жизненного благополучия, вы прежде всего должны стремиться к таким переживаниям. Эвдемонический

опыт не является самовнушением или поверхностным возбуждением. Он базируется на ощущении самореализации и самоопределенности. Этот опыт может потребовать самопожертвования и меньше связан с простыми удовольствиями, чем гедонический тип наслаждения. Эвдемонический тип наслаждения содержит в себе больше смысла.

Представьте себе, что перед вами поставлен выбор: забраться в одиночку на пик Колорадо (4200 м) или провести выходные со своей семьей в кемпинге. Завораживающая красота Скалистых гор и подъем на них с использованием ледорубов и альпинистского снаряжения — это, конечно, запоминается. Вместе с тем, когда вы проводите время с вашими детьми и знакомите их с радостью общения вокруг костра или засыпания под шум близлежащего ручья, то испытываете удовольствие другого типа — оно наполняет вас другими ощущениями. Эти ощущения не обязательно должны быть необычными, чтобы крепко запоминаться вам. Прогулка с другом, путешествие на велосипеде с кем-то, кого вы любите, или медитирование в тихом саду — все это создает эвдемонические переживания.

Другим важным аспектом эвдемонического подхода к жизни является то, что с ним обычно связано активное социальное поведение человека. Альтруизм подразумевает совершение добра в отношении других людей без ожидания каких-то конкретных результатов взамен. Это резко контрастирует с распространенным в нашем обществе представлением о том, что действенным инструментом поднятия настроения после плохого дня является терапия шоппингом. Людей заставляют верить в то, что такая терапия улучшит их психоэмоциональное состояние. Однако большинству она приносит только кратковременное ощущение счастья. Это характерно для гедонического удовольствия, которое характеризуется тем, что настрой ума человека быстро возвращается к прежнему. Многие люди сообщают об охватывающем их чувстве вины за потворство своим слабостям, а не об улучшении настроения (Nelson et al., 2016).

Оказывается, человеку гораздо приятнее помогать кому-то другому. Последние научные исследования (Nelson et al., 2016) обнаружили значительные различия в умонастроениях людей, которых в ходе эксперимента просили либо: 1) внимательно отслеживать события своей повседневной жизни; 2) проявлять доброту, направленную прежде всего на удовлетворение собственного «я»; 3) заниматься филантропической деятельностью в отношении конкретных лиц; 4) заниматься филантропической деятельностью в интересах всего человечества. Ученые установили, что участники из последних двух групп испытывали устойчивое и долговременное

улучшение психоэмоционального состояния и в целом психологического благополучия.

Погоня за удовольствиями не может быть постоянной. Жизненные обязательства людей сокращают возможности для испытания как гедонического, так и эвдемонического удовольствия. Это не должно составлять для человека проблемы с точки зрения его жизненного благополучия, если только такое сокращение возможностей не становится для него новой нормой. Умение наслаждаться отдыхом так важно для борьбы со стрессами, что игнорировать свое свободное время просто нельзя. Ученые (Alexander et al., 1993) установили, что люди, занимающиеся медитацией, испытывают меньшее напряжение на работе и меньше тревог в жизни. Какими бы ни были ваши досуговые мероприятия, внесение их в ваш календарь даже в самые занятые периоды поможет вам справиться со стрессом жизненных бед (развод, потеря работы, финансовые трудности), равно как и с повседневными стресс-факторами типа поездок на работу или семейных обязанностей (Caltabiano, 1994; Iwasaki et al., 2010).

Исследования наполненной человеческой жизни показывают, что для ее создания важно уметь находить свои цели, пути для вовлеченности в жизнь и здоровые источники удовольствия. Нахождение в жизни баланса между делом и досугом само по себе может быть трудной задачей, потому что это зачастую нелегко. В жизни человека бывают такие периоды, когда один из этих компонентов забирает больше времени. Деятельность, направленная на достижение какой-то конкретной цели — например, на окончание школы, формирование служебной карьеры или создание семьи, — требует огромного количества времени, которое заимствуется у досуга. В другие периоды на центральное место выходят увлечения и хобби человека, оставляя цели несколько позади.

Независимо от того, насколько сбалансированной вы ощущаете свою жизнь, такие колебания являются неотъемлемой частью взрослой жизни. Короткие промежутки времени, когда ваша работа берет верх над досугом, могут обеспечить вам новые служебные перспективы. Однако постоянная постановка своих целей выше интереса и удовольствия от жизни кончается упадком сил, неудовлетворенностью, разочарованием и одиночеством. Точно так же и концентрация исключительно на приятных для вас вещах в ущерб цели или вовлеченности может оставить вас в состоянии неудовлетворенности, одиночества и дезориентации. Как бы временами это ни было трудно, старайтесь в своей жизни поддерживать баланс, даже под стрессовой нагрузкой. Осознав важность цели, вовлеченности, удовольствия в вашей

жизни и необходимости поддержания между ними баланса, вы увеличите свой потенциал в смысле испытания всей полноты жизни. А благодаря занятиям бегом и опыту потока вы уже одной ногой стоите на этом пути.

МОНАХИ-МАРАФОНЦЫ С ГОРЫ ХИЭЙ

Некоторые люди бегают для здоровья, некоторые занимаются бегом как спортом, а некоторые бегают для радости. На священной горе Хиэй в северной Японии группа монахов бегают ради просветления.

Известные как монахи-марафонцы с горы Хиэй, они практикуют особую форму буддизма — тэндай-буддизм. Эта японская разновидность буддизма полна ритуалов, служб и традиций, которые имеют одну цель — подвести последователя учения как можно ближе к просветлению. Медитация считается в буддизме важнейшей частью достижения просветления, но в тэндай-буддизме она редко практикуется только в статической форме. Напротив, сидячие медитации усиливаются медитациями в движении, полудвижении или свободными медитациями. Во всех них каждый момент человеческой жизни рассматривается как божественный дар (Stevens, 2013).



AP Photo/Shirazu Kambayashi

Гэнсин Фудзинами является одним из «монахов-марафонцев» с горы Хиэй

Высшей формой всех этих ритуалов является практика *кайхоге*, представляющая собой прохождение полушагом-полубегом примерно 30 км по горным тропам. Монахи и монахини, исповедующие тэндай-буддизм, хотя бы раз за свою жизнь совершают этот обряд. Монахи, желающие стать настоятелями, должны совершать такое путешествие в течение 100 дней подряд. И это не просто горные прогулки. У монахов есть только бумажный фонарик и соломенный плащ. Каждый день они начинают свой путь из массивного храма Энряку-дзи в 1:30. Дорога представляет собой сплетение покрытых глиной и грязью троп, на которых полно камней, корней деревьев, старых деревянных ступеней и время от времени попадаются ядовитые животные. Несмотря на это, монахи носят на ногах только соломенные сандалии. Эти сандалии покрываются грязью и разваливаются под дождями, которые часто идут в этих заповедных лесах. Монахи должны мудро распоряжаться имеющимся у них запасом сандалий, поскольку на 100 дней им выдается только 80 пар (Stevens, 2013).

На тропе монахи должны постоянно повторять мантры и останавливаться в 225 священных местах. Эти места включают в себя миниатюрные рукотворные храмы и молельни, могилы и могильные плиты, а также естественные природные святилища: горные вершины, скалы, деревья и водопады. На каждой остановке монах читает специальную молитву. Иногда она длится всего несколько секунд, иногда — минуту и более. Вернувшись в храм, монахи съедают немного вегетарианской еды, посещают службу и ложатся спать как можно раньше. Неудивительно, что многие из них на начальном этапе испытывают серьезные физические трудности, включая растяжения ахиллова сухожилия, диарею, геморрой, лихорадку, инфекции и обморожения. Однако, как правило, через 30 дней их организм в целом приспособливается к суровым условиям (Stevens, 2013).

Избранные монахи могут обращаться к старейшинам секты тэндай с просьбой о прохождении 1000-дневного варианта такого испытания, носящего название *сеннити кайхоге*. Оно занимает семь лет. На четвертом, пятом и седьмом годах монах проходит по два 100-дневных испытания. На шестом году дистанция увеличивается до 60 км. На седьмом году каждый день из первых 100 дней монах должен покрывать расстояние 84 км. Как бы утрашающе это ни звучало, к этому времени священнослужитель уже проходит через самые страшные испытания.

После пятого года он подвергается ритуалу доири, во время которого монахи не едят, не пьют и не спят в течение 182 часов. Кроме того, что в два часа ночи монах выходит для того, чтобы набрать свежей воды для статуи божества, все остальное время он сидит в позе лотоса и 100 000 раз повторяет мантру из восьми слов. Когда через пять дней у него высыхает слюна, монах часто начинает ощущать вкус крови (подвергающимся испытаниям разрешается время

от времени споласкивать рот для того, чтобы предотвратить повреждение его внутренних поверхностей). Все время рядом с монахом, проходящим ритуал доири, находятся два помощника, которые при необходимости поддерживают его голову и не дают ему случайно уснуть. Такое испытание считается самым жестоким (Stevens, 2013).

Каким бы жестоким оно ни было, прошедшие ритуал доири считают его достойным своих тягот. После того, как они практически посмотрели в глаза смерти — а многие физиологи считают, что в таких условиях человек выжить не может, — эти приверженцы веры начинают обладать сверхъестественной чувствительностью по отношению к звукам и запахам. Джон Стивенс, автор книги «Монахи-марафонцы», описывает, как они слышат звук падающего пепла или аромат готовящейся за много миль от них еды. Их повторный вход в этот мир сопровождается «ощущением прозрачности». «В них ничего не остается от прошлого — все хорошее, плохое или просто нейтральное выходит из них. Они начинают существовать в состоянии “абсолютной ясности”» (Stevens, 2013).

Этот экзистенциальный опыт имеет критическое значение для монахов, поскольку на последнем, седьмом году они подвергаются особенно жестоким испытаниям. Ежедневное совершение 84-километрового пробега на рационе из нескольких горстей риса, соевого творога и при нескольких часах сна позволяет назвать этих монахов одними из величайших атлетов мира (Hayden, 2002).

В последние 100 дней последнего, седьмого года маршрут движения монахов кардинально меняется. Вместо троп в густых лесах горы Хиэй они передвигаются бегом по улицам древней японской столицы Киото. Там они раздают благословения встречающимся на их пути людям, каждый из которых надеется, что просветленный монах может передать им частичку удачной судьбы или благолепия (Stevens, 2013).

С 1885 года менее чем 50 монахам удалось завершить ритуал сэннити кайхоге. Тридцатикилометровая петля по горам Хиэй полна неотмеченных могил тех, кому не удалось пройти через ритуал. Несмотря на невероятную сложность и эзотерический характер этого мероприятия, люди могут многому научиться у этих выносливейших атлетов. И среди прочего, следующему:

— *Постарайтесь ставить перед своими забегами более высокие цели...* Они не обязательно должны быть связаны с религией или какими-то таинственными ритуалами. Точно так же, как монахи секты тэндай верят в то, что их испытания приближают их к просветлению, точно так же и вы можете поставить перед своими забегами более высокие цели. Пусть это будет что угодно — стремление повысить уровень своей физической формы, снятие стресса, улучшение состояния своего здоровья, укрепление ваших религиозных

убеждений или просто обретение часа успокоения для себя — для обретения мотивации вы должны верить в то, что ваша беговая тренировка или забег представляют собой нечто большее, чем просто ваше обычное занятие.

- *...но всегда оставайтесь в настоящем моменте.* Несмотря на многочисленные остановки у святых мест на своем пути, монахи всегда остаются погруженными в настоящий момент. Оставаться в настоящем — это одна из важнейших заповедей тэндай-буддизма. Каждый раз, когда монах достигает одного из 225 священных мест, он уделяет ему свое полное внимание. Пробегая по маршруту, монахи повторяют мантры и остаются сосредоточенными на выполняемой задаче. Оставайтесь в настоящем моменте — и вы всегда будете лучше переживать то, что он с собой несет.
- *Никогда не недооценивайте свои способности.* Прежде чем отправиться в свое первое 100-дневное испытание, монахи занимаются вполне земными делами — рубят дрова и таскают воду. Они также овладевают искусством дыхания. Кроме такого развития силы и умения дышать, монахи воспитывают в себе выносливость, помогая другим товарищам в испытаниях (Stevens, 2013). Ведь никто из них профессиональным спортсменом не является, а у многих вообще нет никакого спортивного опыта. Они добиваются своей цели только с помощью силы воли и веры в то, что могут преодолеть недостаток сна, мышечную усталость и недостаток калорий в питании для реализации своей мечты. «Если разум и тело едины, то не существует ничего невыполнимого, — пишет Стивенс. — Стремитесь достигнуть невозможно — и Вселенная когда-нибудь будет ваша» (Stevens, 2013). Каждый должен исходить из этого.
- *Сделайте занятия бегом частью вашей жизни.* Монах в ходе 100-дневного испытания никогда не будет задавать себе вопрос о том, чем ему заняться сегодня утром. Наполненность и постоянство его жизни позволяют ему развиваться как атлету и как личности. Если вы видите себя бегуном — а не просто увлекающимся бегом человеком, — то вы не станете задавать себе вопросов относительно мотивов ваших действий на каждый день. Бегайте потому, что бег — это вы.

Переносим поток из бега в жизнь

Мало известных центров бега в США сравнятся с городом Боулдером, штат Колорадо. Расположенный у основания Скалистых гор вдоль удивительной по красоте горной гряды Флашеронс, в последние 50 лет Боулдер привлекает к себе множество элитных бегунов, велосипедистов и триатлетов. Трудные горные тропы и покрытые илом дороги вокруг городского водохранилища

предлагают спортсменам огромное разнообразие условий для набора своих миль. А если еще прибавить к этому атмосферу товарищества и спортивного братства, которая возникла здесь благодаря пребыванию многих приверженных спорту атлетов, которые привыкли работать на пределе своих сил, то Боулдер, без сомнения, может считаться одним из лучших мест в мире для занятий бегом.

В конце 90-х годов Каталано очень хорошо знал окрестные трассы и тропы. Он мечтал о том, чтобы пройти отборочные соревнования и попасть в национальную американскую сборную по бегу с препятствиями на 3000 м. Этот вид легкой атлетики, в котором бегуны преодолевают 35 препятствий, 7 из которых стоят перед ямами с водой длиной 3,6 м, требует особого сплава скорости, силы и атлетизма. Только что закончивший колледж Каталано набегал свои мили по холмам, окружающим Боулдер, под руководством легендарного университетского тренера Марка Ветмора. Впоследствии Ветмор выведет целую плеяду стайеров из Университета Колорадо на чемпионские позиции в национальных чемпионатах. Но в то время он только начинал получать признание своего блестящего таланта.

Тем временем успех Каталано, к сожалению, пошел на убыль. Стрессовый микроперелом костей стопы и развившийся в результате этого плантарный фасциит (воспаление пяточной кости) ограничили возможности Тима на тренировках. И тем не менее спортсмен рвался вперед, будучи уверенным, что один только счастливый миг отделяет его от победы в отборочных соревнованиях. Однако после особенно неудачного забега на трассе 22,5 км, любовно называвшейся «Верная смерть», Каталано увидел поджидающего его Ветмора. Они немного поговорили о травмах спортсмена и прошедшем забеге, прежде чем Ветмор вынес короткий вердикт: уходи.

«Ты добился в беге всего, на что был способен, — сказал тогда тренер. — Теперь достигни новых высот в чем-то другом».

В то время этот приговор больно ранил Каталано. Последние десять лет он посвятил тому, чтобы стать хорошим спортсменом. Теперь самый главный для него авторитет говорил ему, что он должен уйти из спорта.

Со временем Каталано понял логику Ветмора. Он был хорошим бегуном и напряженно тренировался, но у него просто не было достаточного таланта для того, чтобы обеспечить свою жизнь в этом довольно жестком спорте. Вместо этого настало время, когда все свое внимание, привязанности, осознание цели и страсть Каталано следовало приложить к чему-то другому. Благодаря бегу Каталано воспитал в себе качества, необходимые для успешного перехода в другие смелые предприятия своей жизни.

Ценность обязательных компонентов потока

Некоторые люди шествуют по жизни по привычной колее или бесцельно блуждают по жизненному пути, никогда не испытывая радости по поводу своих целей и находясь в растерянности относительно того, что им вообще делать. Они могут заниматься какой-то неинтересной работой или проводить много времени за пассивными занятиями типа перебирания телеканалов, чтения поверхностных статей в СМИ, блуждания по интернету или злоупотребления болеутоляющими лекарствами. Фанаты компьютеров часто описывают, что в своем увлечении они забиваются в своеобразную «кроличью норку», в которой всего несколькими кликами перемещаются с сайта на сайт. Целые дни могут проходить у таких людей без единого памятного или просветляющего момента.

В нашей культуре, характеризующейся немедленным вознаграждением и перегрузкой развлечением, внимание человека легко отвлекать в разные стороны, не оставляя при этом в его голове ничего запоминающегося. К счастью, если вы являетесь бегуном, испытавшим состояние потока, то располагаете козырем в том, что касается наполненной жизни. То есть у вас есть априорные компоненты потока, а именно — умение ставить перед собой цели и развивать свои навыки и способности в долгосрочной перспективе.

Теория переноса обучаемости утверждает, что человек способен переносить навыки и знания, приобретенные в одной сфере, на другую область своей жизни. Иногда эти переносы просты. Простые переносы имеют место тогда, например, когда вы печатаете на компьютере в библиотеке, а не дома. Хотя некоторые клавиши могут быть расположены по-другому, а расстояние между ними и их форма могут отличаться, вы можете достаточно эффективно выполнять эту операцию практически в любом месте. Напротив, сложные переносы требуют глубокого осмысления каждой ситуации, в которой они осуществляются (Perkins и Salomon, 1988). В этих случаях вам нужно некоторое время для того, чтобы провести параллели между двумя разными ситуациями, имеющими определенную схожесть. Например, если вы ветеран военной службы, хорошо разбирающийся в тактике, то с учетом ваших знаний вы можете попытаться тренировать команду по американскому футболу отлично от других тренеров. Однако вы сразу же поймете, что навык защищать своих сильных игроков и находить уязвимые места в защите противника — это то общее, что объединяет два ваших занятия. Понимание этого откроет для вас более широкий взгляд на борьбу с соперником.

Когда речь идет об испытании состояния потока в сферах за пределами бега, то, скорее всего, вы можете встретиться с комбинацией простых

и сложных переносов. Такие аэробные виды спорта, как плавание, езда на горном велосипеде, спортивная горная ходьба или лыжный кросс, схожи между собой борьбой с пространством за счет исключительно собственных сил, высокой частоты сокращений вашего сердца и ритма вашего дыхания. Эта схожесть делает их доступными вам. Вы не только косвенным образом оказываетесь готовыми к этим видам спорта благодаря своей беговой спортивной подготовке, но и легче можете испытывать в них состояние потока с учетом присутствия здесь простых переносов. Тот же настрой ума и спортивный подход, который позволяет вам активно включаться в бег и испытывать опыт потока, может сыграть положительную роль и в других видах спорта.

Аэробные занятия — это только часть вашей жизни. Для того чтобы находить состояние потока и вовлеченность в дело за пределами спорта, необходимы сложные переносы. Подумайте о Каталано. После «крещения» преподаванием психологии в средней школе ему пришлось изыскивать пути для реализации его новой мечты. Переезд за рубеж, изучение нового языка и культуры и решение всех проблем, связанных с жизнью не в Соединенных Штатах, оказались нелегким делом. Это потребовало времени, терпения, готовности к трудностям, а также страсти и самоотверженности в борьбе с настороженностью местного населения. Такой список мог бы испугать кого угодно. Но после десятилетия серьезных занятий бегом Тим Каталано воспитал в себе высокую стойкость. Тренировки приучили его ценить тяжелую работу и сдержанно относиться к удовольствиям. Он знал также по своим темповым тренировкам и долгим 20-мильным забегам, что он может вынести практически все. Благодаря этому он нашел в себе интерес к преподаванию в других странах, что обогатило и его жизнь, и жизнь его учеников.

Дело, которое вы избираете для себя и в котором хотите совершенствоваться, зависит от вас. И наши интересы с годами меняются. Подростком человек может быть увлечен компьютерными играми, в двадцатилетнем возрасте — скалолазанием, а в тридцатилетнем — своей работой. До тех пор, пока у вас есть цели и мерило вашего прогресса при движении к ним, практически любое дело может одарить вас вовлеченностью, страстью и состоянием потока. Те люди, которые подходят таким образом к самым разным сторонам своей жизни, как правило, говорят о наибольшем ощущении наполненности своей жизни (Seligman, 2002). То, как вы определяете свои задачи, тоже может изменяться со временем. В юности высшим приключением для вас было пройти на байдарке перекаты класса V. По мере

того как вы обосновываетесь в своей жизни и заводите семью, ваша задача может состоять в том, чтобы научить своих детей плавать на байдарке по спокойной воде. Наполненное адреналином возбуждение от 6-метрового падения на бурном потоке уже будет где-то далеко в прошлом. Но его место займут радость и чувство удовлетворения от того, что ваши отпрыски тоже интересуются делом вашей страсти.

В своих многочисленных беседах, книгах и лекциях д-р Майк рекомендовал следующий ключ к испытанию счастья в жизни: *переживайте так много ощущений потока, сколько вы способны пережить*. Даже тогда, когда эти переживания не сотрясают мироздание и не заставляют вас возносить хвалу небу, такие моменты вовлеченности заставляют вас пребывать в настоящем моменте — здесь и сейчас. Они дарят вам возможность развивать свои умения и навыки, ставить перед собой цели и испытывать успех. Все эти моменты складываются один к одному. По сути дела, они и составляют суть жизни.

Аутотелическая личность и жизненное благополучие

Когда мы немного отступаем назад и более широким взглядом окидываем те моменты, которые делают нашу жизнь стоящей того, чтобы жить ею, нам следует вернуться к понятию аутотелической личности. Под этим научно-образным словом скрывается практически осуществимая схема содержательной жизни. Смотрите на нее как на дорожную карту к вашей полной жизни. Независимо от того, указывает ли представленный на карте путь направление на кардинальные изменения в жизни, как это произошло у Каталано, или только на некоторую корректировку в смысле придания вашей жизни большего смысла, приобретение умения жить аутотелически означает большой шаг вперед к оптимальному существованию.

По самому определению, аутотелическая личность живет наполненной жизнью — жизнью, содержащей в себе цель, интерес (вовлеченность) и удовольствие. Аутотелическая личность естественным образом мотивирована на выбор интересных переживаний и межличностных отношений, значимых возможностей, целей и приносящих удовольствие занятий, которые соответствуют вышеперечисленным условиям. Ваша жизнь становится ярче благодаря интересным и непростым целям, любимым вами людям, окружающим вас, а также занятиям, которые способны приносить вам опыт потока. Вы живете для того, чтобы говорить «да» новым переживаниям и ценить то, что в результате вы испытываете меньше разочарований.

Это не означает, что вы путешествуете по упомянутой выше карте вслепую, удовлетворяя каждый свой каприз или потребность. Будучи аутоотелической личностью, вы хорошо понимаете необходимость иногда сбросить скорость и выключиться из каких-то жизненных предприятий. Наша жизнь может быть такой беспокойной, что вам нужно научиться говорить чему-то «нет» для того, чтобы быть в состоянии расслабиться, заняться медитацией, выйти на прогулку, порадоваться окружающей природе и насладиться самим своим существованием.

Умение входить в суть прошлого, настоящего и будущего, включая все ваши чувства в момент покоя, тесно связано с ощущением благополучия в жизни (Bryant и Veroff, 2007) и тем, что аутоотелическая личность ценит, оставаясь в заслуженном одиночестве.

Проводили ли вы когда-нибудь свое время, оживляя свои лучшие воспоминания? Отпуск? Рождение ребенка? Ваш первый забег? Когда вы восстанавливаете такие события в памяти, задействуя при этом все свои органы чувств, вы восстанавливаете те же ощущения радости и счастья, которые вы испытывали изначально. Однако переживать заново и смаковать можно не только прошлые события. Вы можете наслаждаться и настоящим моментом, концентрируя свое внимание на тех позитивных ощущениях, которые вы испытываете в реальном времени. Через ожидания вы можете «попробовать» и свои будущие планы. Задействование ваших чувств для того, чтобы попробовать представить себе те переживания, с которыми будет связано у вас то или иное событие, настраивает вас на позитивные ощущения в момент его свершения.

Возможно, такой подход к жизни лучше всего выражен в работах германского психолога и философа Эриха Фромма (1900–1980). Фромм писал об «оптимальной личности» и о ценности *ориентации на бытие* в противовес *ориентации на обладание* (Fromm, 1976). Обладать чем-то, говорит Фромм, — это значит сосредоточиваться на приобретении материальных ценностей и власти. По теории Фромма, люди с ориентацией на *обладание* получают желаемое через эксплуатацию, накопительство, торговлю собой или терпеливое ожидание перемен. Обычно такие люди не ассоциируют эти качества со своей личностью, полагая, что они являются только необходимым средством для получения того, к чему эти люди стремятся.

Стоящая прожития жизнь, согласно Фромму, — это жизнь, ориентированная на бытие, на то, чтобы жить, любить и воспринимать целиком весь окружающий мир. Такая жизнь может ранить, поскольку вы можете испытать превратности любви. Такая жизнь подразумевает наличие такой

увлеченности каким-либо делом, которая позволяет даже рисковать неудачей для достижения цели. *Быть*, по Фромму, — это значит найти себе какое-то дело, какое-то сильное увлечение и заниматься им со всей энергией и настойчивостью. Это подразумевает находиться в состоянии полного пробуждения, осознания настоящего момента, вовлеченности в него и полного понимания того, что вас окружает. Человек с такой ориентацией сосредоточивает свое внимание на настоящем моменте и медитирует для того, чтобы сделать свое бытие еще более возможным (Fromm, 1976). Идея Фромма о *бытии* элегантно вписывается в концепцию потока, аутоотелической личности и понятия наполненной жизни. *Быть* — значит жить жизнью аутоотелической личности. *Быть* — значит испытывать состояние потока. *Быть* — значит жить и расцветать.

Цель этой книги, которая близится к своему концу, состоит в том, чтобы помочь вам испытать полноту жизни. Соединение нашей страсти к бегу и переживания потока явились толчком к созданию этой книги. Но это только вершина айсберга. По мере того, как вы начнете чаще испытывать состояние потока в вашей повседневной жизни, вероятно, вы вдохновитесь на то, чтобы быть полностью вовлеченным в свою работу, взаимоотношения с людьми и увлечения. Ищите свою страсть. Живите своей истинной жизнью. Занимайтесь бегом. Испытывайте опыт потока. Процветайте!

Ключевые моменты

- В 2000 году д-р Майк и д-р Мартин Селигман основали новое направление в психологии — позитивную психологию, которая занимается изучением удовлетворительного опыта жизни (процветания человека).
- Удовлетворительный опыт жизни возникает тогда, когда жизнь человека наполнена осознанием цели, вовлеченностью в дело и насыщенным смыслом досугом.
- Осознание своих целей является важным составным элементом наполненной жизни. Со временем эти цели могут изменяться.
- Вовлеченность — это ваше полное присутствие в настоящем моменте, ваша активная роль в собственной жизни и ваша способность целиком погружаться в выполняемое вами действие. Вовлеченность — это постоянное присутствие и включенность в жизнь.
- Главный вклад потока в наполненность жизни состоит в увеличении нашей вовлеченности.
- Вы можете достичь опыта потока в занятиях бегом, других своих увлечениях, во взаимоотношениях с людьми и в работе.

- Хотя эпизодические гедонические удовольствия составляют нормальную часть жизни, наполненная жизнь содержит в себе больше переживаний эвдемонического характера. Обычно гедоническое удовольствие связано с приобретением материальных ценностей, социального статуса, власти или таких наслаждений, которым мы сами потакаем. Эвдемоническое наслаждение исполнено осмысленных, несущих в себе осознанную цель переживаний, которые часто затрагивают важных для вас людей и сосредоточиваются на помощи им, а не вам.
- Когда у людей ухудшается настроение, то улучшить его может скорее их социальная активность, а не потворство своим слабостям. Многие люди сообщают о том, что такое потворство дает только кратковременное удовольствие, которое впоследствии уступает место чувству вины.
- Состояние потока имеет отношение не только к бегу. Вы можете перенести свои знания об этом явлении и на другие стороны своей жизни. Наполненная человеческая жизнь обычно характеризуется переживаниями моментов потока во всех ее сферах.
- Аутоотелические личности часто испытывают состояние потока, ставят перед собой осознанные цели, с удовлетворением воспринимают встающие на их пути вызовы и трудности, ценят наполненное смыслом общение с другими людьми, стремятся включаться в дела во многих сферах своей жизни и обычно находят свою жизнь полной.
- Переживание жизненных событий способствует росту человека над собой. Вы можете переживать свой прошлый опыт, оживляя наиболее памятные его моменты в голове. Вы можете наслаждаться настоящим моментом, будучи полностью вовлеченным в него и ценя это. Вы можете «попробовать» и свой будущий опыт, размышляя над своими ожиданиями.
- Эрих Фромм (1976) описывал удовлетворяющую человека жизнь как ту, которая ориентирована на *бытие*, а не на *обладание*. Ориентация на *обладание* — это стремление к приобретению власти, богатства и социального статуса. Ориентация на *бытие* — это стремление к любви, к вовлеченности в окружающий нас мир и страсть к жизни.

Глоссарий

Априорные (обязательные) компоненты потока — элементы опыта потока, которые должны обязательно существовать до его появления. Эти компоненты включают в себя ясные цели, правильное соотношение между сложностью задачи и возможностями выполняющего ее человека и четкую обратную связь.

Аутотелическая личность — личностные качества и поведенческие характеристики человека, который постоянно находится в поиске вызовов и опыта потока. Аутотелическая личность стремится к аутотелическому опыту и находит в нем удовлетворение. Такая личность обычно открыта новому, обладает высокой любознательностью и желанием заниматься делами, которые и вызывают в ней любопытство. Она делает это из стремления к совершенствованию своих навыков и к новым вызовам.

Аутотелический опыт — происходит от греческого слова *autotelēs*, переводящегося как «самоцель». Опыт, получаемый ради самого опыта. Например, когда вы выходите на пробежку из любви к самому бегу.

Баланс задача/возможности — примерное равновесие между реальными навыками человека и уровнем сложности стоящей перед ним задачи. Оптимальный баланс для возникновения потока — это равенство данных параметров или ситуация, когда уровень трудности задачи немного уступает навыкам и возможностям исполнителя.

Внешний источник контроля — действует в ситуации, когда вы уверены в том, что можете очень слабо управлять существующими обстоятельствами. Таким образом, вы перекладываете ответственность за результаты на других людей, на судьбу или злой рок.

Внешняя обратная связь — сигналы, поступающие на наши органы чувств извне. Среди таких сигналов могут быть шумы, указания тренера, погодные условия и температура, позиция, занимаемая в группе бегунов-соперников, элементы пейзажа, время, скорость движения, координаты GPS или другая информация, поступающая с часов или таймера.

Внимание без усилий — результат продолжительной практики и повторений, который проявляется в рефлексорных (подсознательных) реакциях мастера в любом деле, в том числе в спорте.

Внутренний источник контроля — ваша уверенность в том, что вы обладаете достаточным контролем над событиями вашей жизни.

Внутренняя обратная связь — информация, поступающая человеку изнутри его организма. Это, например, данные о частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, ощущениях боли или усталости, равновесии тела, положении тела в пространстве, напряженности в мышцах и их сокращениях. Внутренняя обратная связь затрагивает и процессы мышления, такие как мысли, оценки, представления и взгляды на перспективу.

Высокая самооценка — сочетание жизненных подходов человека и его представлений о своих возможностях, которые заставляют его считать себя достойным и способным на успех. Такая самооценка основывается на прошлом успешном опыте, который поддерживает такой настрой и уверенность человека.

Гармоническая страсть — страсть или сильная привязанность к чему-то; деятельность, основывающаяся на внутренней любви к ней. Такая страсть или привязанность становится важнейшим элементом личности человека, полностью интегрируется в его жизнь и систему ценностей и приоритетов.

Гедоническое наслаждение — название происходит от греческого слова *hedonic*, означающего «сладкий». Такое наслаждение обычно приходит быстро, но оно краткосрочное, характеризуется стремлением к удовольствию и избеганием боли или дискомфорта.

Глобальное ощущение счастья — всеохватывающее чувство счастья, оптимистическое отношение к будущему и наличие удовлетворительного опыта жизни.

Групповой поток — состояние потока, совместно испытываемое членами группы, например командой бегунов в эстафете или в беге по пересеченной местности, работающих над достижением единой цели.

Добросовестность — свойство личности человека, определяющее его склонность к самодисциплине, надежности, здоровым стремлениям, организованности и инициативности.

Завышенная самооценка — сочетание жизненных подходов человека и его представлений о своих возможностях, которые заставляют его считать себя достойным и способным на успех. Такая самооценка обычно происходит из неправильных суждений, являющихся результатом отсутствия у человека прошлого успешного опыта, который поддержал бы позитивный настрой и уверенность.

Зона — эвфемистическое название потока, часто используемое спортсменами. Находиться в зоне — значит находиться в состоянии полной концентрации на ваших переживаниях без отвлечения на сторонние сигналы.

Имплицитная память — та часть долговременной памяти, которая основывается на прошлом опыте и не требует дополнительного осмысления. Например, это могут быть привычные человеку действия и задачи, которые он выполнял до этого столько раз, что они стали уже рефлексивными. Такие действия обычно бывают быстрыми и эффективными и освобождают разум для сосредоточения на другой информации.

Катастрофомания — склонность человека преувеличивать негативный потенциал текущих событий, негативные результаты будущих событий или тех, которые уже имели место.

Коррекция атрибуции — восстановление у человека способностей более точно определять источник событий и их результатов. Например, ошибка атрибуции происходит тогда, когда вы не признаете собственных усилий, приведших вас к успеху.

Личность А-типа — теория личностей типов А и Б, которая описывает противоположные модели поведения их обладателей. Тип А подразумевает более состязательную, активную, организованную, амбициозную и нетерпеливую модель поведения человека; тип Б характерен для более спокойной личности.

Мотивация избегания неудач — поведенческая модель, заключающаяся в стремлении скорее избежать неудачи, нежели достичь успеха. С таким подходом к жизни человек старается избежать дискомфорта неудачи, занимая свои цели и устремления, избегая сложностей и понижая риски. Для него трудности сопряжены с тревогами.

Негативный фильтр — целенаправленное отфильтровывание позитивных мыслей или оценок и концентрация на критических суждениях и ошибках.

Нейротизм — свойство личности человека, характеризующееся эмоциональной нестабильностью, тревогами и пассивностью.

Низкая самооценка — сочетание жизненных подходов человека и его представлений о своих возможностях, которые заставляют его считать себя недостойным и не способным на успех, даже если в прошлом у него имелся успешный опыт, который может поддержать его способность к действию. Такая самооценка обычно происходит из неправильных суждений человека о своих навыках, которые он оценивает ниже имеющегося потенциала, и испытываемого при этом ощущения стыда.

Ориентация на действие — склонность человека к решению проблемы вместо бесконечного рассмотрения возможных вариантов своих действий перед их принятием.

Ориентация на мастерство — такой настрой ума человека, когда он сосредоточивается на освоении нового навыка, на самом этом процессе, а не на его результатах. В занятиях бегом это будет различие между концентрацией внимания на технике бега для улучшения результата, а не на занятии в соревнованиях месте как символу успеха.

Ориентация на результат — такой настрой ума человека, когда он фокусирует свое внимание на результатах своей деятельности, а не на процессе освоения нового навыка. Например, победа в соревнованиях для него становится более важной, чем умения, необходимые для ее достижения. Такой человек ценит демонстрацию превосходства над другими (победу над соперниками в забеге) больше, чем совершенствование своих спортивных навыков или техники.

Ориентация на решаемую задачу — способность человека концентрироваться на решаемой задаче. Иногда называется сфокусированным вниманием.

Осознанность — состояние активного сосредоточения внимания на настоящем моменте, без оценок или суждений о своих мыслях или чувствах.

Очарование — приподнятое чувство от наблюдения за объектами живой природы, привлекающими внимание человека, не требующее мыслительных усилий для получения от этого радости.

Перфекционизм, основанный на самокритике, — поведенческая модель и манера мышления, направленная на установление человеком для себя высоких стандартов с последующей критической самооценкой своих действий. При этом, в случае если такие стандарты не достигаются, человек концентрируется на размышлениях над ошибками и негативными моментами.

Пиковые переживания — переживания, сопровождаемые эйфорическим состоянием ума или обостренными ощущениями органов чувств. Многие из испытавших такое состояние людей описывают его как идентичное опыту потока. В обоих состояниях происходит утрата собственного «я», появляются ощущение необычайной легкости, полного погружения в настоящий момент и искажение восприятия времени. Однако пиковые переживания, в отличие от потока, характеризуются резким приливом энергии и обычно вызываются внешними событиями.

Позитивный перенастрой — способ переосмысления и переформулирования событий, идей, концепций или эмоций в позитивном ключе.

Позитивный перфекционизм — модель поведения и мышления, при которой человек ставит перед собой высокие стандарты, устанавливает конкретные ориентиры для определения прогресса в продвижении к ним и проявляет при этом настойчивость и упорство.

Полярное мышление — крайний образ мыслей, когда, например, все, кроме победы, считается человеком неудачей.

Поток (состояние потока) — оптимальный опыт бытия, когда человеческий разум и тело работают в гармонии друг с другом, будучи «заточенными» на выполняемую задачу. Девять компонентов потока, часто называемые априорными (обязательными) и результатами процесса, — это ясные цели; баланс между сложностью задачи и имеющимися у человека возможностями; точная обратная связь; сконцентрированное внимание; сплавление самого действия с его осознанием человеком; чувство личного контроля над ситуацией или деятельностью; потеря «чувства себя»; искаженное восприятие времени и внутренняя мотивация.

Поток достижения — мотивация к повторению какого-то действия или активности, обусловленная внутренним ощущением человеком ее ценности, которая определяется совершенствованием, приходящим с практикой.

Потоковая личность — личность, склонная к частому испытанию состояния потока и обладающая следующими качествами: ориентацией на цель, внутренней мотивацией, высокой оценкой мастерства, реалистичным пониманием собственных возможностей, высокой самооценкой, внутренним источником контроля, добросовестностью, интересом к наполненной смыслом, целеустремленной деятельности.

Префронтальная кора — участок коры головного мозга, который покрывает его лобную долю. Расположена в области лба. Отвечает за рациональное мышление. Контролирует такие мыслительные функции, как принятие сложных решений, а также осознание времени и его течения. Считается, что во время стайерских и марафонских забегов именно в префронтальной коре продуцируются эндорфины.

Простой перенос — перенос знаний, при котором области такого переноса очень схожи, например, когда навык печатания на одной клавиатуре компьютера переносится при работе на другой клавиатуре.

Радость от конкретного события — ощущение удовольствия, получаемое от участия в конкретном действии или деятельности. Отличается от глобального ощущения счастья.

Результаты процесса — составляющие потока, которые могут появляться после того, как в наличии окажутся априорные (обязательные) компоненты. Результаты процесса включают в себя концентрацию внимания, сплавление самого действия с осознанием его тем человеком, который его выполняет, искаженное восприятие времени и внутреннюю мотивацию (аутогелические факторы).

Самоактуализация — термин, впервые использованный психологом Абрахамом Маслоу и означающий стремление человека к персональному росту и реализации собственного потенциала. Согласно концепции Маслоу, такое состояние человека возможно тогда, когда удовлетворены его базовые потребности (физиология, безопасность, любовь, самооценка и т. д.).

Самозффективность — уверенность человека в своей способности к достижению успеха в данной конкретной ситуации или в выполнении конкретной задачи.

Система активации поведения — модель позитивной мотивации человека, которая объясняет его склонность к преследованию своих целей и их достижению. Эта система активизируется, когда получает сигналы о возможном вознаграждении.

Система торможения поведения — нейропсихологическая система человека, определяющая его склонность к избеганию неприятного опыта, риска неудачи или дискомфорта. Эта система активируется, когда человек получает внешние сигналы скучных, негативных или неудобных событий, которые могут породить тревогу, наказание или разочарование.

Ситуационная ориентация — склонность человека рассматривать разные варианты событий и анализировать возможные их результаты до принятия действий по разрешению конкретной проблемы.

Сложный перенос — перенос знаний, при котором области такого переноса существенно различаются. Например, навыки игры в американский футбол переносятся на формирование и руководство командой на рабочем месте.

Социальная фасилитация — феномен, известный также как эффект аудитории. Эта концепция исходит из того, что люди действуют более эффективно в присутствии других людей. Исследования показывают, что бегуны в группе бегут быстрее, чем в одиночку.

Социальное признание — подтверждение другими людьми того факта, что ваши мысли или чувства правильны или оправданны.

Спад активности — деактивация или снижение активности работы какого-либо органа. Часто используется применительно к активности мозга.

Страсть одержимости — страсть или привязанность к деятельности, которая происходит из внешней среды и в которой человек не чувствует, что действует самостоятельно. Или такая страсть, или привязанность, при которой человек излишне сосредоточен на деятельности или ее цели, игнорируя при этом другие элементы своей личности, жизни и системы ценностей.

Сфокусированное внимание — состояние, в котором человек концентрирует свое внимание на одном объекте, отсекая другие раздражители и входящие сигналы.

Теория восстановления внимания — концепция, утверждающая, что общение человека с природой восстанавливает его способность к концентрации внимания на определенных целенаправленных действиях, например на работе над проектом. Чем больше разнообразия наблюдается в окружающей природной среде, тем выше восстановительный эффект.

Теория зависимости между эффективностью деятельности и тревогой в форме перевернутой буквы U (известная еще как закон Йеркса — Додсона) исходит из того, что эффективность человеческой деятельности повышается по мере усиления внешней мотивации к успеху, но только до определенного предела. Если внешнее давление с побуждением к успеху продолжает нарастать, то возрастают и тревоги, и волнения, которые снижают эффективность.

Теория обратимой (временной) гипофронтальности — теория, разработанная Арне Дитрихом (профессором психологии Американского университета в Бейруте). Эта теория исходит из того, что продолжительное физическое напряжение, например бег на длинные дистанции, требует значительных затрат нервной энергии, потребляемой нашей моторной корой. В результате энергии, доступной для других отделов головного мозга, например префронтальной коры, становится относительно мало. Происходящим снижением активности префронтальной коры объясняются некоторые результаты процесса в состоянии потока, в частности потеря ощущения собственного «я» и искаженное восприятие времени.

Теория переноса знания — концепция в психологии, согласно которой люди способны переносить навыки или умения, приобретенные в одной области, на другую.

Теория стимулов в человеческой мотивации — концепция, согласно которой стимул или вызов являются необходимым условием для активности человека. Без них людей охватывает апатия, нездоровое возбуждение или даже смятение.

Усталость направленного внимания — неврологическое явление, которое возникает тогда, когда мозг начинает испытывать трудности в отфильтровывании нежелательных раздражителей и сигналов после длительной концентрации на конкретной задаче.

Эвдемония — философское понятие, часто использовавшееся Платоном и обозначающее жизнь, наполненную смыслом и целями; в противовес жизни, устремленной к достижению материальных ценностей, богатства и власти. Эвдемоническое наслаждение является более широким и долгосрочным вариантом счастья, сфокусированным на смысле жизни, жизненных целях и самореализации человека.

Эйфория бегуна — приподнятое психоэмоциональное состояние, испытываемое бегуном после забега. Оно включает в себя приток позитивных мыслей, ощущение эйфории, повышенную переносимость боли, ясное и отчетливое мышление. Все эти элементы могут сохраняться в состоянии спортсмена в течение многих часов после окончания бега.

Эксплицитная память — часть долговременной памяти, которая основывается на активных сознательных воспоминаниях или внимании. Эта память требует концентрации внимания, уменьшая таким образом объем мыслительной энергии, которую мозг должен направлять на другую информацию. Овладение некоторыми навыками начинается с задействования эксплицитной памяти, однако со временем эти навыки закрепляются в системе имплицитной памяти.

Эндоканнабиноиды — вещества, которые действуют как естественные разновидности тетрагидроканнабинола (химического соединения, содержащегося в марихуане и вводящего человека в состояние эйфории). Эндоканнабиноиды продуцируются в человеческом мозге и считаются главным источником состояния, которое называется «эйфория бегуна».

Эндорфины — морфоподобные опиоиды, продуцирующиеся различными частями центральной нервной системы. Некоторые исследования указывают на то, что эндорфины также участвуют в создании у бегунов состояния эйфории.

Примечания

Chapter 1

Allan P. Four “confusing” Zen quotes and what you can learn from them. *Life Hacker*. 2014. lifehacker.com/four-confusing-zen-quotes-and-what-you-can-learn-from-1676177538.

Conley C. *Peak: How great companies get their mojo from Maslow*. San Francisco: Wiley, 2007.

Csikszentmihalyi M. The evolving nature of work. *NAMTA Journal*. 2003, 28(2), 87–107.

Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. N.Y.: HarperCollins, 1990.

Csikszentmihalyi M. Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*. 1975, 15(3), 41.

Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology. In: M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. N.Y.: Cambridge University Press. 1988, 15–35.

Dietrich A. Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition: An International Journal*. 2004, 13(4), 746–761. doi:10.1016/j.concog.2004.07.002.

Dietrich A., Audiffren M. The reticular-activating hypofrontality (RAH) model of acute exercise. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2011, 35(6), 1305–1325. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.02.001.

Dunn E.W., Gilbert D.T., Wilson T.D. If money doesn’t make you happy, then you probably aren’t spending it right. *Journal of Consumer Psychology*. 2011, 21(2), 115–125. doi:10.1016/j.jcps.2011.02.002.

Fetters K. How to achieve a runner’s high. *Runner’s World Online*. 2014. www.runnersworld.com/running-tips/how-to-achieve-a-runners-high.

Gleiser M. How runners get high. *13.7 Cosmos and Culture*. 2016. www.npr.org/sections/13.7/2016/04/20/474863739/how-runners-get-high.

Gunaratana B. Buddhist concept of happiness. *Bhavana Society*. 2002. www.bhavanasociety.org/resource/buddhist_concept_of_happiness.

Jackson S.A., Csikszentmihalyi M. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics, 1999.

Maslow A.H. *Motivation and personality*. N.Y.: Harper, 1954.

Maslow A.H. Cognition of being in the peak-experiences. In: Maslow A.H. *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand. 1962, 67–96. doi:10.1037/10793-006

Von Tevenar G. *Nietzsche and ethics*. Bern: Peter Lang AG, 2007.

Chapter 2

Baer R. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*. 2003, 10(2), 125–143.

Cooley C. *Human nature and the social order*. N.Y.: Scribner's Sons, 1902.

Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. N.Y.: Basic Books, 1997.

Csikszentmihalyi M., Rathunde K.R., Whalen S., Wong M. *Talented teenagers: The roots of success and failure*. N.Y.: Cambridge University Press, 1993.

Dietrich A., Sparling P.B. Endurance exercise selectively impairs prefrontal-dependent cognition. *Brain and Cognition*. 2004, 55(3), 516–524. doi:10.1016/j.bandc.2004.03.002.

Dietrich A., Stoll O. Effortless attention, hypofrontality, and perfectionism. In: B. Bruya (Ed.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge: MIT Press, 2010, 159–178.

Dweck C.S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*. 1986, 41(10), 1040–1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040.

Emmons R.A. Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992, 62(2), 292–300. doi:10.1037/0022-3514.62.2.292.

Jackson S.A. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996, 67(1), 76.

Jackson S.A., Csikszentmihalyi M. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics, 1999.

National Institutes of Health. Mindfulness meditation reduces pain, bypasses opioid receptors. 2016. NCCIH Research Blog: <https://nccih.nih.gov/research/blog/mindfulness-meditation-pain>.

Smith E.R., Mackie D.M. *Social psychology*. 3rd ed. Hove: Psychology Press, 2007.

Stavrou N.A., Jackson S.A., Zervas Y., Karteroliotis K. Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*. 2007, 21(4), 438–457.

Sugiyama T., Inomata K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 2005, 100(3), 969–982.

Tang Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu Q., ... Posner M.I. Shortterm meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2007, 104(43), 1715217156. doi:10.1073/pnas.0707678104.

Ullen F., de Manzano O., Almeida R., Magnusson P.K.E., Pedersen N.L., Nakamura J., Csikszentmihalyi M., Madison G. Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2011, 52, 167–172.

Yerkes R.M., Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Comparative Neurology and Psychology*. 1908, 18, 459–482.

Chapter 3

Csikszentmihalyi M., Rathunde K.R., Whalen S., Wong M. *Talented teenagers: The roots of success and failure*. N.Y.: Cambridge University Press, 1993.

Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. N.Y.: Basic Books, 1997.

Dietrich A., Sparling P.B. Endurance exercise selectively impairs prefrontal-dependent cognition. *Brain and Cognition*. 2004, 55(3), 516–524. doi:10.1016/j.bandc.2004.03.002.

Dietrich A., Stoll O. Effortless attention, hypofrontality, and perfectionism. In: B. Bruya (Ed.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge: MIT Press, 2010, 159–178.

Dweck C. S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*. 1986, 41(10), 1040–1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040.

Elliot A.J., Gable S.L., Mapes R.R. Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006, 32, 378–391.

Goldberg L.R. An “Alternative description of personality”: The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990, 59(6), 1216–1229.

Hanson R. *Hardwiring happiness: The new brain science of contentment, calm, and confidence*. N.Y.: Crown Publishing, 2013.

Hudson N.W., Fraley R.C. Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015, 109(3), 490–507. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000021>.

Jackson S.A., Roberts G.C. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*. 1992, 6(2), 156–171.

McCrae R.R., Costa P.T.J. *Personality in adulthood*. N.Y.: Guilford, 1990.

Smith E.R., Mackie D.M. *Social psychology*. 3rd ed. Hove: Psychology Press, 2007.

Strachman A., Gable S.L. What you want (and do not want) affects what you see (and do not see): Avoidance social goals and social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006, 32, 1446–1458.

Ullén F., de Manzano O., Almeida R., Magnusson P.K.E., Pedersen N.L., Nakamura J., Csikszentmihalyi M., Madison G. Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2011, 52, 167–172.

Chapter 4

Baumann N. Autotelic personality. In: S. Engeser, S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research*. N.Y.: Springer Science + Business Media, 2012, 165–186. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_9.

Baumann N., Scheffer D. Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience. *Motivation and Emotion*. 2011, 35(3), 267–284. doi:10.1007/s11031-010-9195-4.

Boecker H., Sprenger T., Spilker M.E., Henriksen G., Koppenhoefer M., Wagner K.J., Valet M., Berthele A., Tolle T. R. The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain. *Cereb. Cortex*. 2008, 18(11), 2523–2531. doi:10.1093/cercor/bhn013.

Csikszentmihalyi M. Toward a psychology of optimal experience. In: L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology*. Beverly Hills: Sage, 1982, 2, 13–36.

Csikszentmihalyi M., LeFevre J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, 56(5), 815–822.

de Manzano Ö., Theorell T., Harmat L., Ullén F. The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*. 2010, 10(3), 301–311.

Dietrich A. Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition: An International Journal*. 2004, 13(4), 746–761. doi:10.1016/j.concog.2004.07.002.

Dietrich A., Sparling P.B. Endurance exercise selectively impairs prefrontal-dependent cognition. *Brain and Cognition*. 2004, 55(3), 516–524. doi:10.1016/j.bandc.2004.03.002.

Dietrich A., Stoll O. Effortless attention, hypofrontality, and perfectionism. In: B. Bruya, B. Bruya (Eds.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge: MIT Press, 2010, 159–178.

Dietrich A., Audiffren M. The reticular-activating hypofrontality (RAH) model of acute exercise. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2011, 35, 1305–1325.

Engeser S., Schiepe-Tiska A. Historical lines and an overview of current research on flow. In: S. Engeser, S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research*. N.Y.: Springer Science + Business Media, 2012, 1–22. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_1.

Garfield C.A., Bennett H.Z. Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes. Los Angeles: Tarcher, 1984.

Hamilton J.P., Farmer M., Fogelman P., Gotlib I.H. Depressive rumination, the default-mode network, and the dark matter of clinical neuroscience. *Biological Psychiatry*. 2015, 78(4), 224–230.

Hoff B. Tao of Pooh. N.Y.: Penguin Group, 1982.

Jackson S.A., Ford S., Kimiecik J.C., Marsh H.W. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1998, 20(4), 358–378.

Jackson S.A., Csikszentmihalyi M. *Flow in sports*. United Kingdom: Human Kinetics, 1999.

Jackson S.A., Roberts G.C. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*. 1992, 6(2), 156–171.

Jackson S.A., Marsh H.W. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1996, 18(7), 1817–1835.

Keller J., Bless H. Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008, 34, 196–209. doi:10.1177/0146167207310026.

Landhäuser A., Keller J. Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In: S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research*. N.Y.: Springer Science + Business Media, 2012, 65–85. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_4.

Loehr J.E. How to overcome stress and play at your peak all the time. *Tennis*. 1984, March, 66–76.

Masters R.S.W. Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2000, 31I, 530–541.

Masters R.S.W., Polman R.C.J., Hammond N.V. “Reinvestment”: A dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure. *Personality and Individual Differences*. 1993, 14, 655–666.

Maxwell J.P., Masters R.S.W., Eves F.F. From novice to know-how: A longitudinal study of implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*. 2000, 18, 111–120.

Moneta G.B. The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*. 2004, 5(2), 115–121. doi:10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5.

Pfützing P., Latter P. *Faster road racing: 5K to half marathon*. Champaign: Human Kinetics, 2015.

Ravizza K. A study of the peak experience in sport. Unpublished doctoral dissertation, University of Southern California, 1973.

Ravizza K. Qualities of the peak experience in sport. In: J.M. Silva, R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics, 1984, 452–462.

Rheinberg F., Vollmeyer R., Engeser S.. Die Erfassung des Flow-Erlebens [The assessment of flow experience]. In: J. Stiensmeier-Pelster, F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept*. Göttingen: Hogrefe, 2003, 261–279.

Schuler J., Brunner S. The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009, 10(1), 168–174. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.001.

Takizawa R., Nishimura Y., Yamasue H., Kasai K. Anxiety and performance: The disparate roles of prefrontal subregions under maintained psychological stress. *Cerebral Cortex*. 2014, 24(7), 1858–1866.

TED. Arne Dietrich TEDx Talk in Beirut. 2011. <http://tedxtalks.ted.com/video/TEDx-Beirut-Arne-Dietrich-Surfin>.

United States Tennis Association. Sports Psychology: Mental skills for achieving optimum performance. 2016. Retrieved from: https://www.usta.com/ImproveYour-Game/Sport-Science/117746_Sports_Psychology_Mental_Skills_for_Achieving_Optimum_Performance.

Wenz B., Henschen K. Sports psychology. From *IAAF Medical Manual*. Edited by C. Brown. 2012. www.iaaf.org/about-iaaf/documents/medical

Chapter 5

Aherne C., Moran A.P., Lonsdale C. The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*. 2011, 25(2), 177–189.

Brown K.D., Ryan R.M.. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, 84(4), 822–848.

Clarey C. Their Minds Have Seen The Glory. *New York Times*, February 23, 2014, 1–8.

Daniels J. *Daniels' running formula, second edition*. Champaign: Human Kinetics, 2004.

Davis D.M., Hayes J.A. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*. 2011, 48(2), 198–208. doi:10.1037/a0022062.

Dietrich A. Personal correspondence. 5 Jan 2016.

Epstein D. *The sports gene*. N.Y.: Current, 2013.

Garfield C.A., Bennett H.Z. *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher, 1984.

Johnson S. *The works of Samuel Johnson, LL.D. Volume II*. N.Y.: Alexander V. Blake Publishers, 1840.

Jung A.P. The impact of resistance training on distance running performance. *Sports Medicine*. 2003, 33(7), 539–552.

Keller J., Landhäußer A. The flow model revisited. In: S. Engeser (Ed.), *Advances in flow-research*. N.Y.: Springer, 2012, 51–64.

LeVan A.J. Seeing is believing: The power of visualization. *Psychology Today Online*. 2009. <https://www.psychologytoday.com/blog/flourish/200912/seeing-is-believing-the-power-visualization>.

Locke E.A., Latham G.P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*. 2002, 57(9), 705–717.

Locke E.A., Latham G.P. New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*. 2006, 15(5), 265–268.

Noakes T. *Lore of running*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2002.

Paavolainen L., Häkkinen K., Hämmäläinen I., Nummela A., Rusko H. Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running power. *Journal of Applied Physiology*. 1999, 86(5), 1527–1533.

Pfützing P., Latter P. *Faster road racing: 5K to half marathon*. Champaign: Human Kinetics, 2015.

Statistic Brain. New years resolution statistics. 2015. Source: <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics>.

Thompson R.W., Kaufman K.A., De Petrillo L.A., Glass C.R., Arnkoff D.B. One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2011, 5(2), 99–116.

Wiese B.S., Freund A.M. Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2005, 78(2), 287–304. doi:10.1348/096317905X26714.

Chapter 6

Bond P. Running with the mind of meditation. *Trail Runner Magazine*. 2008, April. Retrieved from: <http://trailrunnermag.com/people/1648-running-with-the-mindof-meditation>.

Cianciosi J. Mindful nature walking one step at a time. *Yoga Journal Online*. 2007. <http://www.yogajournal.com/article/practice-section/mindful-nature-walkingone-step-at-a-time>.

Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. N.Y.: Harper Collins, 1990.

Dietrich A. Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition: An International Journal*. 2003, 12(2), 231–256. doi:10.1016/S1053-8100(02)00046-6.

Fuller R.A. et al. Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*. 2007, 3(4), 390–394.

Kaplan R. The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*. 1993, 26(1), 193–201.

Karageorghis C.I., Priest D. Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2012, 5(1), 44–66. doi:10.1080/1750984X.2011.631026.

Koudenburg N., Postmes T., Gordijn E.H. Conversational Flow Promotes Solidarity. *Plos ONE*. 2013, 8(11), 1–6. doi:10.1371/journal.pone.0078363.

Lutz A., Slagter H.A., Rawlings N.B., Francis A.D., Greischar L.L., Davidson R.J. Mental training enhances attentional stability: Neural and behavioral evidence. *The Journal of Neuroscience*. 2009, 29(42), 13 418–13 427. doi:10.1523/JNEUROSCI.1614-09.2009.

Menezes C.B., Bizarro L. Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention. *Paidéia*. 2015, 25(62), 393–401. doi:10.1590/1982-43272562201513.

Mipham S. *Running with the mind of meditation*. N.Y.: Harmony Books. 2012.

Potteiger J.A., Schroeder J.M., Goff K.L. Influence of music on ratings of perceived exertion during 20 minutes of moderate intensity exercise. *Perceptual and Motor Skills*. 2000, 91(3, Pt 1), 848–854. doi:10.2466/PMS.91.7.848-854.

Sio U.N., Ormerod T.C. Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2009, 135(1), 94–120. doi:10.1037/a0014212.

Strube M.J., Miles M.E., Finch W.H. The social facilitation of a simple task: Field tests of alternative explanations. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1981, 7(4), 701–707. doi:10.1177/014616728174030.

Swann C., Keegan R.J., Piggott D., Crust L. A system review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sports. *Psychology of Sports and Exercise*. 2012, 13(6), 807–819.

Swann C., Keegan R., Piggott D., Crust L., Smith M.F. Exploring flow occurrence in elite golf. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. 2012, 4(2), 171–186.

Ulrich R.S. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984, 224(4647), 420–421.

Wells N., Evans G. Nearby nature: a buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*. 2003, 35(3), 311–330.

Wöran B., Arnberger A. Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*. 2012, 34(2), 95–114. doi:10.1080/01490400.2012.6525.

Chapter 7

Bakker A.B., Oerlemans W., Demerouti E., Slot B.B., Ali D. K.. Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011, 12(4), 442–450. doi:10.1016/j.psychsport.2011.02.003.

Chavez E.J. Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition, and Personality*. 2008, 28(1), 69–91.

Dietrich A., Stoll O. Effortless attention, hypofrontality, and perfectionism. In: B. Bruya, B. Bruya (Eds.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge: MIT Press, 2010, 159–178.

Engeser S., Rheinberg F. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*. 2008, 32, 158–172.

Hajoglou A., Foster C., de Koning J.J., Lucia A., Kernozek T.W., Porcari J.P. Effect of warm-up on cycle time trial performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2005, 37(9), 1608–1614. doi:10.1249/01.mss.0000177589.02381.0a.

Jackson S.A. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1992. 4(2), 161–180. doi:10.1080/10413209208406459.

Jackson S.A. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1995, 7(2), 138–166. doi:10.1080/10413209508406962.

Kallenbach S., Zafft C. Attributional retraining: rethinking academic failure to promote success. *National College Transition Network: Research to Practice*. 2004, 1, 1–3.

Kamphoff C. Personal conversation. 26 August 2015.

Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. *Healthy Lifestyle: Stress Management*. 2014. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950.

Rhea M.R., Alvar B.A., Burkett L.N., Ball, S.D. A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Med Sci Sports Exerc*. 2003, 35(3): 456–464.

Society for Endocrinology. You and your hormones: adrenaline. 2015. www.yourhormones.info/Hormones/Adrenaline.aspx.

Sugiyama T., Inomata K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perception and Motor Skills*. 2006, 100 (3), 969–982.

Swann C., Keegan R., Piggott D., Crust L., Smith M.F. Exploring flow occurrence in elite golf. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. 2012, 4(2), 171–186.

Triplett N. The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*. 1898, 9(4), 507–533.

Worringham C.J., Messick D.M. Social facilitation of running: An unobtrusive study. *The Journal of Social Psychology*. 1983, 121(1), 23–29. doi:10.1080/00224545.1983.9924462.

Chapter 8

Frank M.G. *Current advances in sleep biology*. N.Y.: Nova Science, 2009.

Gallagher J. Sleep ‘cleans’ the brain of toxins. *BBC News*. 2013. www.bbc.com/news/health-24567412.

Kraft T.L., Pressman S.D. Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science*. 2012, 23(11), 1372–1378. doi:10.1177/0956797612445312.

Mageau G.A., Vallerand R.J., Charest J., Salvy S.J., Lacaille N., Bouffard T., Koestner R. On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*. 2009, 77(3), 601–646.

O’Keefe J.H., Gheewala N.M., O’Keefe J.O. Dietary strategies for improving post-prandial glucose, lipids, inflammation, and cardiovascular health. *Journal of the American College of Cardiology*. 2008, 51(3), 249–255. doi:10.1016/j.jacc.2007.10.016.

Stoerber J., Janssen D.P. Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*. 2011, 24(5), 477–497. doi:10.1080/10615806.2011.562977.

Williams R. How to deal best with failure and stress. *Psychology Today Online: Wired for Success*. 2011. www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201107/howdeal-best-failure-and-stress.

Chapter 9

Alexander C.N., Swanson G.C., Rainforth M.V., Carlisle T.W., Todd C.C., Oates R.M. Effects of the transcendental meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress and Coping*. 1993, 6, 245–262.

Argyle M. *The psychology of happiness*. 2nd ed. East Sussex: Routledge, 2001.

Boniwell I., Henry J. Developing Conceptions of Well-Being: Advancing Subjective, Hedonic and Eudaimonic Theories. In: C.L. Cooper, I.T. Robertson (Eds.), *Management and Happiness*. Elgar Research Collection. International Library of Critical Writings on Business and Management, vol. 21. Cheltenham: Elgar, 2013, 3–18.

Bryant F.B., Veroff J. *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007.

Caltabiano M.L. Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*. 1994, 13, 17–31.

Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. N.Y.: Harper Collins, 1990.

Csikszentmihalyi M., Hunter J. Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*. 2003, 4, 185–199.

Dempsey P.C., Howard B.J., Lynch B.M., Owen N., Dunstan D.W. Associations of television viewing time with adults’ well-being and vitality. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*. 2014, 69, 69–74.

Feldman D.B., Snyder C.R. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005, 24(3), 401–421.

Fromm E. *To have or to be?* N.Y.: Harper and Row, 1976.

Hanssen M.M., Vancleef L.G., Vlaeyen J.S., Hayes A.F., Schouten E.W., Peters M.L. Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of

flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*. 2014, 6(6), 1525–1537. doi:10.1007/s10902-014-9572-x.

Goucher A., Catalano T. *Running the Edge*. Self-published. 2011.

Hayden C. *Marathon Monks of Mount Hiei*. Watertown: Documentary Educational Resources, 2002.

Hsee C.K., Yang A.X., Wang L. Idleness aversion and the need for justifiable busyness. *Psychological Science*. 2010, 21(7), 926–930. doi:10.1177/0956797610374738.

Iwasaki Y., Coyle C., Shank J. Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*. 2010, 25, 483–494.

Lavasani M.G., Ejei J., Mohammadi F. The relationship between meaning of life and optimism with subjective well-being. *Journal of Psychology*. 2013, 17(1), 3–17.

Nelson S.K., Layous K., Cole S.W., Lyubomirsky S. Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*. 2016, 6, 850–861. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000178>.

Perkins D.N., Salomon G. Teaching transfer. *Educational Leadership*. 1988, 46(1), 22–32.

Peterson C., Park N., Seligman M.E.P. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *The Journal of Happiness Studies*. 2005, 6, 25–41.

Seligman M.P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. N.Y.: Free Press, 2002.

Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000, 55(1), 5–14.

Snyder C.R., Irving L.M., Anderson J.R. Hope and health. In: C.R. Snyder, D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. Elmsford: Pergamon Press, 1991, 285–305.

Stevens J. *The marathon monks of Mount Hiei*. Brattelboro: Echo Point Books and Media, 2013.

Благодарности

Написание книги имеет много общего с бегом. В обоих этих занятиях есть обязательства по времени, определенные рабочие нормы и необходимость преодолевать препятствия тогда, когда не все идет гладко. Эти препятствия могут подавлять даже самого искушенного автора, но каким-то образом слова одно за другим появляются на экране монитора, и кажется, что время просто летит. К пишущему приходит ощущение уверенности и вовлеченности; а радость от работы побеждает все ненужные посторонние раздражители. Писательство, на наш взгляд, — это отличный путь в состояние потока, равно как и бег.

Эти замечательные переживания потока в процессе писательского труда никогда не стали бы реальностью без гениального предвидения редакторов Тома Хайна и Джастина Клуга из издательства Human Kinetics. Именно им пришла в голову блестящая мысль собрать в единую команду всемирно известного психолога, профессионального писателя и ученого, которых объединяет страсть к потоку и спорту. Мы хотели бы также поблагодарить в прошлом главного редактора журнала Running Times Джонатана Биверли за подготовку материала о феномене потока, который стал основой этой книги и свел нас всех вместе. При всем том, что мы наслаждались атмосферой сотрудничества при написании этой книги, мы не забываем и о том, что наши супруги и наши дети дали нам возможность спокойно заниматься нашими исследованиями и поисками смысла в этом красивом явлении, которым является поток. У нас не хватает слов для того, чтобы выразить вам благодарность за вашу поддержку.

Разные люди по-разному переживают опыт потока. Однако благодаря тем историям, которыми с нами поделились профессионалы, любители и просто интересующиеся бегом люди и которые мы использовали во врезках к главам и создании зарисовок о различных атлетах, мы надеемся, что теперь любой бегун может найти поток в беге. Мы особенно признательны

тем спортсменам, которые, готовясь к стартам на Олимпиаде в Рио, уделили нам для бесед время в своем напряженном графике.

Никакой объем печатных исследований не может сравниться с живым руководством со стороны блестящих ученых, которые щедро дарили нам свое время и помощь. За мудрость и знания мы признательны Арне Дитриху, Синдре Кампхофф и, конечно же, нашему соавтору Михаю Чиксент-михайю. Ваши теории и исследования сделали этот мир более счастливым и позитивным. Мы перед вами в неоплатном долгу.

Об авторах



Михай Чиксентмихайи является очень популярным автором, признанным в мире исследователем и одним из отцов психологии позитивизма. Его фундаментальная работа «Поток: психология оптимального переживания» (1990) стала бестселлером по версии газеты *New York Times* и познакомила широкую публику с теорией потока. Занимавший ранее должность декана психологического факультета Чикагского университета, в настоящее время Чиксентмихайи создал Исследовательский центр по изучению качества жизни в Университете Клермонт-Грэдуэйт. Его работы

оказали влияние на таких известных людей, как экс-президент США Билл Клинтон и бывший премьер-министр Великобритании Тони Блэр.

В настоящее время Чиксентмихайи является профессором Университета Клермонт-Грэдуэйт, расположенного в Южной Калифорнии. За свою научную карьеру он написал более 120 научных работ и более десяти книг, посвященных психологии позитивизма. Он продолжает исследования явления потока и человеческой мотивации в качестве содиректора некоммерческой организации «Центр по изучению качества жизни». Михай Чиксентмихайи живет в Клермонте, штат Калифорния.



Филип Латтер является соавтором книги «Быстрый бег на длинные дистанции» (Human Kinetics, 2015), которую он написал совместно с участником двух Олимпийских игр Питом Пфитцингером. В прошлом ведущий сотрудник редакции журнала *Running Times* и сайта *runnersworld.com*, Латтер написал биографии десятка олимпийцев, а также много статей о тренировочных методиках, кинезиологии и спортивной психологии. Он регулярно выступает с лекциями об опыте потока в летних тренировочных лагерях

и на практике использует многие методики, описанные в этой книге, в занятиях с учениками старшей школы, студентами и выпускниками колледжей, которых он тренирует.

Латтер занимается бегом более двух десятков лет. За это время он стал пятикратным обладателем высших наград соревнований, проводящихся в конференции Северной Каролины в Эшвилле. Его лучшие личные достижения составляют 14:47 в беге на 5000 м, 31:24 на дистанции 10 000 м и 1:12:11 в полумарафоне. В прошлом Латтер работал главным тренером первого дивизиона Национальной студенческой спортивной ассоциации в Университете Рэдфорда. Сейчас он тренирует команду бегунов старшей школы Brevard High Scholl в районе Blue Ridge Mountains в западной части Северной Каролины. Он живет в округе Бревард с женой и двумя дочерями.



Кристин Вейнкауфф Дурансо является профессором психологии в Университете Вудбери в Бербанке, Калифорния, и в Калифорнийском государственном университете в Сан-Бернардино. Докторантуру Вейнкауфф Дурансо заканчивала в Университете Клермонт-Грэдуэйт, где писала диссертацию под научным руководством Михая Чиксентмихайи. Темой диссертации были роль потока и физических упражнений в жизни

человека и их влияние на его саморазвитие. В диссертации было описано, как спорт, поток и природа укрепляют устойчивость студентов колледжей к жизненным обстоятельствам и укрепляют в них ощущение благополучия.

Вейнкауфф Дурансо участвовала в соревнованиях на дистанциях от 5000 м до марафонских. Она также занималась триатлоном. Кристин любит выступать перед различными аудиториями с лекциями о роли потока и физических упражнений в формировании у человека ощущения удовлетворенности жизнью, а также о том, как опыт потока может дать людям мотивацию для того, чтобы выдерживать повышенные спортивные нагрузки. Кристин — мать четверых детей, она живет в Клермонте с тремя младшими из них.

Максимально полезные книги

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Михай Чиксентмихайи
Филип Латгер
Кристин Вейнкауфф Дурансо

Бегущий в потоке
Как получать удовольствие
от спорта и улучшать результаты

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Ольга Устинкова*
Литературный редактор *Татьяна Сухачева*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Вера Вересиянова, Олег Пономарёв*

Автор знаменитой концепции «потока» Михай Чиксентмихайи с соавторами научат, как достигать состояния «потока» во время бега – как на тренировках, так и на соревнованиях – и благодаря этому получать больше удовольствия от спорта и добиваться лучших результатов.

«Поток» – оптимальное состояние человека, когда его мозг и тело нацелены на решение конкретной задачи и работают в гармонии.

Бег – прекрасная возможность попасть в состояние потока, когда вы концентрируетесь на решаемой задаче, теряете ощущение времени, отключаетесь от окружающей действительности, избавляетесь от переживаний.

Начинающим спортсменам эта книга поможет получать удовольствие от процесса бега и не терять мотивацию. Опытным бегунам – улучшить результаты.

Состояние потока может стать ключом к счастью, удовольствию от деятельности и успеху.

ISBN 978-5-00100-972-6



9 785001 009726 >

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги
на сайте mann-ivanov-ferber.ru

 Like facebook.com/mifbooks

 vk.com/mifbooks

 instagram.com/mifbooks