


МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ

ФИЛИП ЛАТТЕР, КРИСТИН ВЕЙНКАУФФ ДУРАНСО

# БЕГУЩИЙ В ПОТОКЕ



КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ  
ОТ СПОРТА И УЛУЧШАТЬ  
РЕЗУЛЬТАТЫ

Психологические  
техники погружения  
в состояние  
потока

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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 всегда 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 (*аутоотелический 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!