

## 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. Sides

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 получают 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 десятимильной (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 мерила 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 Грэдуэйт 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 наголовной 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.

## ЭЙФОРИЯ 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

заниматься 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 преодолеет 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*



*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.