

# 1

## Секрет устойчивого успеха

Подумайте-ка о том, что нужно сделать, чтобы мышцы — такие, например, как бицепсы, — стали сильнее. Если вы попробуете поднять слишком большой для вас вес, то вряд ли вам удастся проделать это больше одного раза. А даже если и удастся, вы рискуете нанести себе травму. Однако же, поднимая слишком малый вес, вы тоже ничего не добьетесь: бицепсы просто не будут расти. Значит, нужно найти идеальное решение — вес, поднимать который вам трудно, который к концу тренировки доведет вас до крайней усталости, но не до травмы.

Но поиск идеального утяжеления — это только половина проблемы. Если вы качаетесь каждый день, по несколько раз за день, почти не отдыхая между тренировками, вы почти наверняка выгорите. Если же вы редко заходите в спортзал и почти никогда не выкладываетесь по полной, то тоже вряд ли станете намного сильнее. Ключ к тренировке ваших бицепсов — и, как мы узнаем, любого мускула, будь он физический, когнитивный или эмоциональный, — это баланс между правильным объемом нагрузки и правильным объемом расслабления. Нагрузка + отдых = рост. Это уравнение остается верным независимо от того, что вы пытаетесь накачать.

### Периодизация

В спортивной науке этот цикл стресса, или нагрузки, и отдыха называют периодизацией. Стресс — мы имеем в виду

не ссору с мужем или начальником, а скорее некий вызов нашим способностям, например подъем тяжестей, — ставит перед телом сложную задачу. Этот процесс обычно сопровождается некоторым упадком сил: вспомните, какими слабыми кажутся нам руки после тяжелой тренировки в спортзале. Но если после сложного периода вы дадите телу время отдохнуть и восстановиться, оно приспособится и станет сильнее, позволяя вам в следующий раз добиться большего. Со временем цикл начинает выглядеть вот так:

1. Вы изолируете мышцу или способность, которую хотите развить.
2. Напрягаете ее.
3. Отдыхаете и восстанавливаетесь, позволяя организму адаптироваться.
4. Повторяете процедуру, на этот раз напрягая мышцу или способность немного больше, чем в прошлый раз.

Спортсмены мирового уровня отточили это умение. На микроуровне они чередуют тяжелые тренировки, во время которых доводят себя до предела и полного упадка сил, и легкие тренировки, во время которых, например, бегают трусцой. Они также уделяют большое внимание восстановлению, времени, проведенному на диване и в постели, которое для них не менее важно, чем время, проведенное на беговой дорожке или в спортзале. На макроуровне великие спортсмены вслед за тяжелым месяцем тренировок планируют неделю легкой нагрузки. Они расписывают свой сезон так, чтобы в него входило только несколько пиковых событий, за которыми следуют периоды физического и психологического восстановления. Дни, недели, месяцы, годы, из которых складывается карьера профессиональных спортсменов, — это постоянные приливы и отливы стресса и отдыха. Те, кто не может добиться баланса, либо получают травмы или выгорают (слишком много стресса, мало отдыха), либо

застревают на одном месте, достигнув плато (недостаточно стресса, слишком много отдыха). Те, кто способен найти нужный баланс, на всю жизнь остаются чемпионами.

## Устойчивая производительность

Когда Дина Кастро в 1996 году окончила Арканзасский университет, она была хорошей университетской бегуньей, однако никогда не достигала серьезных результатов. Она получила множество высоких наград и стояла на многих подиумах, но до успеха в национальных соревнованиях ей всегда не хватало одного шага — точнее, нескольких секунд. Это не помешало Кастро продолжать совершенствоваться в беге. После выпуска она познакомилась с легендарным тренером Джо Вигилом и перебралась сначала в высокогорную атмосферу Аламоса, Колорадо, а затем в Маммот Лейкс в Калифорнии. Там, тренируясь на высоте около трех тысяч метров над уровнем моря, Кастро стала работать на достижение результатов, далеко выходящих за пределы, которые могли предсказать ее университетские победы.

Если взглянуть на дневник тренировок Кастро во время ее расцвета, на ум приходит одно слово: невероятно. Забег на 24 мили\* на высоте две тысячи метров, мили, пройденные со скоростью, на которую обычный человек способен разве что в рывке на стометровке, и ее любимое упражнение: четыре раза по две мили, пройденные в выжигающем легкие темпе — миля за пять минут. И все это на самом высоком маршруте Маммот Лейкс. Эти тренировки были лишь малой частью преодоленных Кастро расстояний. В конце каждой недели она отмечала в дневнике тренировок, сколько всего пробежала — всегда где-то между 110 и 140 милями в неделю.

\* 38,6 километра. Прим. ред.

Это может показаться невероятным, но для Кастор это обычное дело. В итоге она добилась высочайших результатов.

Имя Дины Кастор, без сомнения, известно всем, кто интересуется бегом на длинные дистанции, и по понятной причине. Она выиграла бронзу в марафоне на Олимпийских играх и заслужила награды многих крупных национальных соревнований. Ей принадлежит американский рекорд в марафоне: она пробежала 26,2 мили\* всего за 2 часа и 19 минут, то есть со скоростью миля за 5 минут и 20 секунд. Просто представьте, каково пробежать так быстро одну милю, а потом вообразите, что вы делаете это 26 раз подряд! Но еще сложнее вообразить вот что: она пробежала марафон за два часа и 27 минут (то есть одна миля за пять минут и 40 секунд) в 42 года. Кастор все еще бегает невероятно быстро для возраста, который считается закатом карьеры в требующих выносливости видах спорта. И хотя она порой проигрывает кому-то, кто на десять или двадцать лет ее моложе, она все равно оказывается в первых рядах, побеждая девушек, которые по возрасту годятся ей в дочки.

Спросите Кастор, как ей удается поддерживать такой уровень производительности, и вы узнаете кое-что о периодизации. Хотя Кастор, конечно, расскажет о тяжелых тренировках, она обязательно упомянет и отдых, который следует за ними. «За те круги и петли, что я намотала за последние несколько лет, я должна быть благодарна тому, что происходит вне тренировок, тому способу, который помогает мне восстанавливаться, — рассказала она журналу Competitor в 2009 году. — Во время тренировки вы терзаете мышечную ткань и сильно напрягаете организм. Но то, как вы обходитесь с собой между тренировками, это ваш способ набраться сил и достигнуть уровня, позволяющего приступить к новой тренировке».

---

\* Примерно 42 километра. *Прим. ред.*

Кастор рассказывает, что она быстро поняла, что вкалывать — недостаточно. Она даже называет тренировки самой простой частью режима. То, что отличает ее от других, магия, которая позволяет ей бегать так быстро и так долго, — это то, как она восстанавливается. Это 10–12 часов сна каждую ночь, тщательный подход к диете, еженедельный массаж и комплексы упражнений на растяжку. Иными словами, все то, что она делает, когда не тренируется, позволяет ей делать то, что она делает, когда тренируется. Нагрузка требует отдыха, а отдых помогает выдержать нагрузку. Кастор освоила умение соблюдать баланс и знает, сколько нагрузки она может выдержать и как много отдыха ей потребуется. Поэтому результат — жизнь в развитии и достижение превосходства — не так уж удивителен.

## Все великие сочетают нагрузку и отдых

Кастор, конечно, уникальна, но ее история подтверждается исследованием Стивена Сейлера. В 1996 году, вскоре после получения степени по физиологии в США, Сейлер переехал в Норвегию. И обнаружил там то, что его очень удивило: во время тренировок лыжники-кроссовики мирового уровня останавливались перед холмами и медленно *или* вверх. Сейлер не понимал, что происходит. Почему лучшие представители того вида спорта, что требует высокой выносливости, тренировались в облегченном режиме?

Сейлер познакомился с тренером норвежской сборной по лыжным гонкам Инге Бротеном, человеком, стоявшим за успехами таких легендарных спортсменов, как восьмикратный олимпийский чемпион Бьёрн Дели. Сейлер спросил Бротена, что он думает о спортсменах, которые во время тренировок медленно взбирались в гору. Тот ответил просто: лыжники, которые медленно поднимаются на холмы, до этого тренировались очень напряженно, поэтому теперь

им нужна небольшая нагрузка. Услышав это, Сейлер вспомнил прочитанное им исследование, в котором говорилось, что знаменитые кенийские бегуны часть своих тренировок бегают со скоростью улитки. Он перечитал исследование: в нем также упоминалось, что кенийцы чередовали дни очень тяжелых тренировок с очень легкими днями. Сейлера поразило, что лучшие в мире спортсмены в зимних и летних видах спорта, похоже, тренируются одинаково. И как любой хороший ученый, он решил проверить свою гипотезу.

Сейлер изучил тренировки профессиональных спортсменов в таких требующих выносливости видах спорта, как бег, лыжи, плавание и велосипедный спорт. И обнаружил, что независимо от вида спорта или национальной принадлежности команды тренировки следовали примерно одной модели. Лучшие спортсмены мира не старались добиться результата потом и кровью, они также не занимались разрекламированными журналами о фитнесе высокointенсивными интервальными тренировками (HIIT) или различными «тренировками дня» (WOD). Вместо этого они систематически чередовали очень тяжелые тренировки с периодами легких тренировок и восстановления, даже если это означало, что они поднимаются вверх *шагом*. Постоянный прогресс и развитие профессиональных спортсменов, как обнаружил Сейлер, было упражнением на нагрузку и отдых.

## Интеллектуальное и творческое развитие

Примерно в то же время, когда Сейлер исследовал то общее, чем характерны тренировки спортсменов мирового уровня в видах, требующих выносливости, другой исследователь изучал общие черты самых творческих и интеллектуальных людей мира. Этот исследователь — Михай Чиксентмихайи,

доктор наук, пионер в области позитивной психологии, известный своими концепциями счастья, смысла и оптимальной производительности. Если вы когда-либо слышали термин «поток» (то есть состояние полного поглощения деятельностью) — это идея Чиксентмихайи\*.

Работа, которая известна меньше, чем исследование потока, но также важна — это его изучение креативности. Более 50 лет он опрашивал сотни великих людей, преобразовывавших свои сферы деятельности. Он беседовал с гениальными изобретателями, современными художниками, учеными — лауреатами Нобелевской премии, писателями — пулитцеровскими лауреатами. Как и Сейлер, выяснивший, что спортсмены мирового уровня придерживаются сходных методов тренировок, Чиксентмихай обнаружил, что самые яркие умы также либо занимались своим делом с яростным воодушевлением, либо переключались на полное расслабление и восстановление. Этот подход, как выяснил Чиксентмихайи, не только предотвращает творческое выгорание и ослабление когнитивных функций, но и подпитывает прорывные идеи и открытия (мы более подробно рассмотрим, почему это происходит, в главе 4). Чиксентмихай зафиксировал общую последовательность, свойственную почти всем великим интеллектуалам и творческим людям, независимо от сферы их деятельности.

1. Погружение: полное включение в работу с глубокой, несмещающейся сфокусированностью.
2. Инкубация: период отдыха и восстановления, когда они вообще не думают о работе.
3. Инсайт: возникновение моментов типа «эврика!» — появление новых идей и умственный прогресс.

\* Чиксентмихай так описывает состояние потока: «Быть полностью вовлеченным в деятельность ради нее самой. Это отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей, словно играешь джаз. Все твое существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе».

Выглядит знакомо? Способ, с помощью которого великие умы и творческие личности развивают свое сознание, сходен со способом, которым великие спортсмены укрепляют свои тела. Возможно, дело в том, что наши мышцы и мозг похожи больше, чем мы думаем. Как мы скоро увидим, наш мозг страдает точно так же, как наши теряющие энергию мышцы.

## ПРАКТИКИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

- Чередуйте циклы нагрузки и отдыха в своих самых важных занятиях.
- В течение дня устраивайте небольшие перерывы в работе.
- Назначайте отгулы, уик-энды или отпуска так, чтобы они следовали сразу за периодами сильного напряжения.
- Определите, когда работа начинает двигаться хуже. Когда отыщете этот момент, прямо перед ним устраивайте передышку.

## Мозг как мышца

В середине 1990-х годов Рой Баумайстер, доктор наук, социальный психолог, который в то время преподавал в университете Кейс Вестерн Резерв, произвел революцию в представлении о мозге и его возможностях. Баумайстер обнаружил причины таких банальных проблем, как, например, почему мы чувствуем себя вымотанными после того, как усердно занимаемся сложной задачей. Или почему, сидя на диете, мы, скорее всего, сорвемся к ночи, хотя весь день старательно избегали вредной пищи. Иными словами, Баумайстер пытался понять, как и почему наши воля и разум вдруг стремительно ослабевают.

Когда Баумайстер стал работать над этой задачей, ему не нужны были современные технологии исследования мозга. Ему было нужно всего лишь немного печенья и редиса.

Для своего остроумно организованного эксперимента Баумайстер с коллегами собрали 67 взрослых людей в комнате, где пахло шоколадным печеньем. После того как участники заняли свои места, в комнату внесли свежеприготовленное печенье. Когда у всех потекли слюнки, ситуация обострилась. Половине участников печенье есть разрешили, а половине запретили. Мало того: тем, кому нельзя было печенье, выдали редис и предложили перекусить им.

Как вы могли догадаться, у едоков печенья с первой частью эксперимента проблем не возникло. Подобно большинству в такой ситуации, они с удовольствием съели десерт. Тем, кому досталась редиска, напротив, страдали: «Они проявляли острый интерес к печенью, вплоть до того, что с тоской посматривали на него, а некоторые даже брали печенье, чтобы его понюхать», — пишет Баумайстер. Не так-то просто устоять перед печеньем.

Все это выглядит предсказуемо. Кому не обидно отказаться от вкуснятины? Однако ситуация стала еще интереснее во второй части эксперимента, во время которой страдания едоков редиски продолжились. После того как обе группы закончили трапезу, всех участников попросили решить с виду простую, но на самом деле нерешаемую задачу. (Да, это был жестокий эксперимент, особенно для тех, кому досталась редиска.) Едоки редиски продержались чуть больше восьми минут и сделали 19 попыток решить задачу. Те же, кто ел печенье, продержались более 20 минут и попытались решить задачу 33 раза. Откуда взялась такая разница? Дело в том, что обреченные на редиску истощили свои ментальные мышцы, отказываясь от печенья, в то время как

едоки печенья имели полные баки психологического топлива и смогли потратить больше сил на решение задачи.

Баумайстер разработал еще несколько вариаций этого эксперимента и каждый раз наблюдал тот же результат. Участники, которых заставляли напрягать извилины — пусть за счет воздержания, решения сложной задачи или принятия сложного решения, — показывали худшие результаты в последующем задании, которое также требовало ментальных усилий. По сравнению с ними участники контрольной группы, которым давали легкое задание на первом этапе, например съесть вкусное печенье, показывали лучшие результаты.

## Отказ от печенья — опасная игра

Похоже, что у нас имеется некий резервуар ментальных сил, которые расходуются на все акты сознания и самоконтроля, даже те, которые не связаны между собой. Когда людей просили подавлять свои эмоции во время испытания — например, не демонстрировать печаль или фрустрацию, когда смотрят грустный фильм, — они впоследствии хуже выполняли широкий круг не связанных между собой задач, таких как отказ от вкусной еды или упражнения на память. Этот феномен оказывается и в других областях. Даже физические упражнения (например, приседания) выполняются хуже, если перед ними мы напрягали наши ментальные мускулы. Исследование показало, что даже когда тела участников не уставали, физические показатели тех, кто был истощен ментально, падали. Иными словами, граница между умственной и физической усталостью не такая четкая, как мы думаем.

В исследовании, остроумно названном «Любовный голод: влияние самоконтроля на неверность» 32 студента колледжа, состоявших в постоянных отношениях, связывались через чат с конфедератом (то есть исследователем, исполнявшим

роль противоположного пола). Перед этим половину участников заставили воздержаться от вкусной еды, а остальные могли есть все, что пожелаю. Как легко предположить, те, кого заставляли отказываться от вкусной еды, скорее были склонны дать свой телефон и даже согласиться на свидание с подставным лицом. Автор исследования заключает: «Ослабленный самоконтроль может быть одной из потенциальных причин того уровня неверности, который мы наблюдаем сегодня в романтических отношениях». Так что, прежде чем подговаривать любимую сесть на диету, стоило бы задуматься (впрочем, вы, наверное, и так об этом знаете).

## Внутри усталого мозга

Вместо опытов с печеньем и редисом исследователи теперь изучают ментальные мускулы с помощью изощренной медицинской технологии. То, что они обнаружили, очень интересно. Людей с истощенными ментальными мускулами помещали в аппараты МРТ (технология, которая позволяет наблюдать активность мозга). Оказалось, что мозг усталого человека работает любопытным образом. Когда ему демонстрируют притягательное изображение, например аппетитный чизбургер, активность в части мозга, связанной с эмоциональным откликом (миндалина и орбитофронтальная кора), повышается — если сравнивать с активностью в той части мозга, что отвечает за вдумчивое, рациональное мышление (префронтальная кора), когда его просят решить сложную задачу. Другие эксперименты показали, что после того, как кого-то заставляют прибегать к самоконтролю, активность в префронтальной коре и подавно сокращается. Неудивительно, что, когда мы ментально истощены, нам не даются сложные задачи и самоконтроль и мы выбираем мультики и печенье.