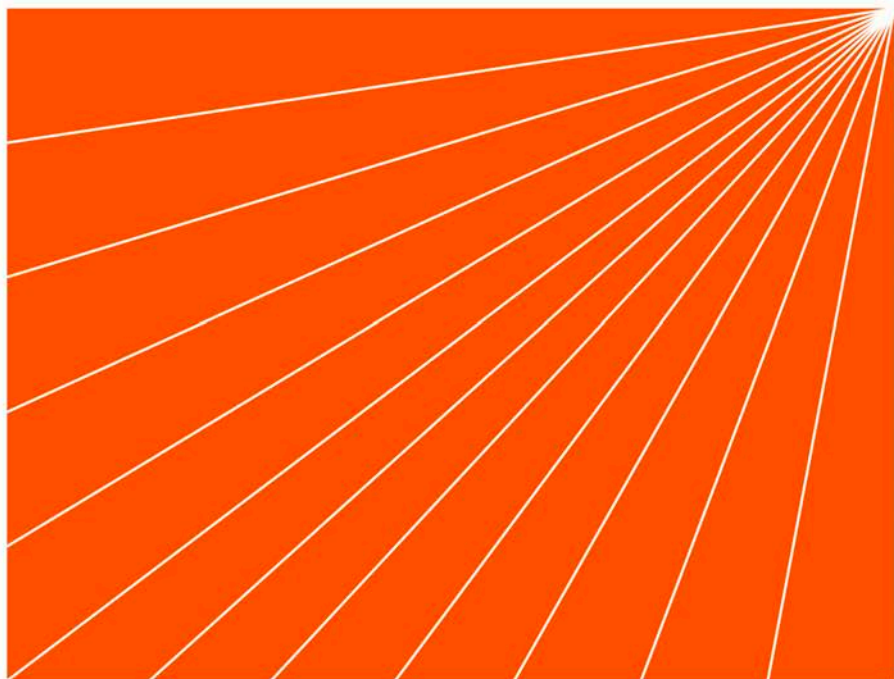


КЕЛЛИ МАКГОНИГАЛ
АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «СИЛА ВОЛИ»

РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ



КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОГАЕТ
ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ, СМЫСЛ, УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ И ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

«В этой книге неожиданные открытия из области нейробиологии, эволюционной биологии, философии и других сфер складываются в единую картину и подтверждают роль физической активности в обретении радости, надежды и чувства принадлежности к сообществу».

Алекс Хатчинсон,
спортивный журналист,
автор бестселлера
«Кардио или силовая?»
и Endure

Оглавление

Предисловие	11
Глава 1. Настойчивость — половина счастья	19
Глава 2. На крючке	47
Глава 3. Вместе веселее	79
Глава 4. В едином ритме	111
Глава 5. Преодоление препятствий	139
Глава 6. Шагни за порог	167
Глава 7. Только вперед	195
Мысли напоследок	227
Об источниках	235
Примечания	237
Благодарности	267
Об авторе	270

Предисловие

В моей жизни было не так много моментов, вспоминая которые я могу сказать: «И тогда моя жизнь изменилась». Но один такой случай произошел, когда мне было двадцать два года. Я училась в аспирантуре по специальности «психология» и записалась на семинар «Психология робости». Я всегда была стеснительным ребенком и в свои двадцать два продолжала бороться с тревожностью. На курсе нам задали проект: мы должны были выбрать что-то очень важное для нас, чего мы прежде избегали из-за страха и неуверенности в себе, и сделать это. Я решила реализовать свою давнюю мечту: стать инструктором групповых программ. Я выросла, занимаясь фитнесом в своей гостиной под видеокассеты. Пока другие мечтали стать космонавтами или покорить Голливуд, я фантазировала, как буду вести занятие в зале, полном учеников, помогая им осваивать шаги степ-аэробики или заставляя высоко прыгать. В старших классах я изучала французский и испанский, так как прочла, что инструкторы по аэробике в сети отелей Club Med должны говорить на трех языках.

И вот я очутилась у дверей фитнес-студии нашего студенческого городка. Мне предстояло пройти собеседование на вакансию инструктора по аэробике. И хотя я тренировалась много часов и могла выполнить все движения даже во сне, ощутила знакомый панический страх. У меня

скрутило живот. Я сжала кулаки и вонзила ногти в ладони. Это было так важно для меня, что мне казалось, будто сердце разорвется. Желание сбежать от сияющей тревоги было слишком велико; мне хотелось просто уйти, вернуться в свою квартиру и притвориться, что ничего этого не было.

Отчетливо помню: я стою перед дверью студии, и мне хочется убежать, но я решаю этого не делать. Возможно, в вашей жизни тоже был такой момент, поворотный, когда вы сказали «да» своей мечте, невзирая на сильнейший страх. Вспоминая прошлое, я думаю, что не сбежала тогда потому, что мои любимые упражнения научили меня мужеству. Практикуя йогу, я научилась глубоко дышать и преодолевать зону комфорта. Занимаясь танцами, поняла, что сколько бы я ни нервничала в начале занятия, как бы мне ни хотелось все бросить и уйти, музыка и движение непременно перенесут меня в другое состояние и я начну смотреть на все с оптимизмом. Интенсивные кардиотренировки помогли осознать, что бешено бьющееся сердце — не всегда признак испуга. Иногда это свидетельство того, что сердце становится сильнее.

Решение остаться и пройти собеседование изменило мою жизнь, потому что именно с него начался мой путь преподавателя групповых программ. С тех пор прошло почти двадцать лет, и преподавание стало для меня огромным источником радости и смысла. За эти годы я раз за разом убеждалась, что движение способно изменить психологическое состояние человека, вернуть его в мир полным надежды. Я своими глазами видела, как движение заставляет людей ощутить свою силу и помогает им расслабиться. Я обучала людей разных возрастов с разными физическими возможностями и не раз убеждалась, что движение имеет множество функций. Оно помогает заботиться о себе, учит справляться с трудностями и сближает. Многие мои группы стали сообществами друзей, которые не только вместе

занимались фитнесом, но и поддерживали друг друга и радовались, когда кто-то из них добивался поставленной цели. Благодаря групповым занятиям я узнала, что такое коллективная радость. Ее источник — синхронные движения и крепкие объятия, с которыми мы встречаем участника группы после долгого отсутствия. Работа инструктора оказалась настолько благодарной, что я не захотела оставлять ее — и не только потому, что хотела делиться радостью движения, но и потому, что движение помогало мне самой. В разные периоды жизни физические упражнения спасали меня от одиночества и отчаяния. Они взрастили во мне мужество и надежду, вернули радость и помогли найти свой круг.

Таких историй, как моя, много. Во всем мире физически активные люди счастливее и более удовлетворены жизнью. Жизнь человека, выбравшего движение, причем неважно какое — ходьбу, бег, плавание, танцы, велосипед, игровые виды спорта, поднятие тяжестей, йогу, — наполнена смыслом, благодарностью, любовью и надеждой. Такие люди сильнее чувствуют взаимосвязь с окружающими, меньше подвержены одиночеству и депрессии. Причем этот эффект не зависит от возраста, принадлежности к тому или иному социоэкономическому слою или культуре. А главное, психологические и социальные плюсы движения может ощутить на себе человек с любым уровнем физической подготовленности и любым состоянием здоровья. Польза движения доказана у пациентов с хронической болью, инвалидностью, тяжелыми психическими и соматическими заболеваниями, в том числе у пациентов хосписов. Преимущества, о которых я говорила выше, — от надежды до ощущения смысла и принадлежности к своему кругу, — прежде всего связаны с движением, а не с уровнем спортивной подготовки.

Эта книга — попытка дать ответ на вопрос, каким образом физическая активность помогает нам чувствовать себя

более счастливыми. Я изучила научную базу, но не стала заострять внимание на исследованиях, доказывающих, что физически активные люди чувствуют себя счастливее; вместо этого я искала исследования и теории, объясняющие, почему это происходит. Я проштудировала научные работы в разных областях: от нейропсихологии и палеонтологии до музыковедения. Я говорила с антропологами, психологами и физиологами, брала интервью у спортсменов и фитнес-экспертов. Я побывала в разных местах, где люди вместе двигаются: в спортивных залах, танцевальных студиях, парках, даже на авианосце! Я читала мемуары и изучала этнографию, чтобы лучше понять, какая роль отводилась движению в разных культурах и в разные исторические эпохи. Я расширила свой поиск и включила в него философские и религиозные труды. Я скачивала подкасты и вступала в группы в соцсетях, расспрашивала друзей, родственников и незнакомых людей, просила их поделиться своим опытом. И после каждого интервью я еще раз прослушивала тот или иной его отрывок — не просто чтобы сверить записи, а потому, что хотела снова услышать эти истории. Многие люди, с которыми я говорила, плакали, объясняя, что значит для них движение. В третий раз напечатав фразу «рассказывая мне об этом, она прослезилась», я поняла: это были слезы радости. Движение способно растрогать нас до слез.

Первое, что я обнаружила в ходе своих исследований: распространенный ответ на вопрос «почему движение делает нас счастливыми» обычно чересчур упрощают. Психологический эффект движения нельзя свести к банальному выбросу эндорфинов. Физическая активность влияет на выработку многих других биохимических веществ, в том числе тех, которые наделяют нас энергией, избавляют от тревоги и помогают наладить общение. Движение снижает уровень

воспаления в мозге, что со временем способно защитить от депрессии, тревожности и одиночества. Регулярные занятия физическими упражнениями воздействуют на физическую структуру мозга, делая человека восприимчивее к положительным эмоциям и общению. Подобное неврологическое воздействие аналогично эффекту, который оказывают самые современные методы лечения депрессии и зависимости. Физические упражнения действительно меняют мозг, и главную роль в этом процессе играет мускулатура. Когда мы двигаемся, мышцы вырабатывают гормоны, и эти гормоны повышают стрессоустойчивость. Ученые называют их «молекулами надежды».

Если взглянуть на всю совокупность научных данных, напрашивается вывод, что физиология человека устроена так, чтобы организм вознаграждал нас за движение. Но почему сама биология мотивирует нас на активность? Разумно предположить, что причина в пользе физических упражнений для здоровья. Мозг таким образом заботится о теле, следит за тем, чтобы мы вели активную жизнь.

Если углубиться в историю, можно увидеть, что с начала времен физическая активность была залогом человеческого выживания. Сегодня врач мотивирует вас заниматься фитнесом, так как это влияет на артериальное давление, уровень сахара в крови, снижает риск возникновения раковых опухолей. Но на протяжении всей истории человечества основной целью физической активности была вовсе не профилактика болезней. Движение всегда было *образом жизни*. Нейробиолог Даниэл Уолперт пишет: «Основная задача мозга — заставлять нас двигаться. Движение — единственный способ взаимодействия человека с миром»¹. Вот почему наша биология заточена под движение и вознаграждает нас за двигательную активность. Мозг и тело хотят, чтобы мы активно участвовали в жизни. Если мы будем двигаться, мышцы подарят нам надежду. Мозг сделает так, что мы

будем испытывать удовольствие. И вся физиология настроится на то, чтобы помочь нам найти энергию, смысл и мужество, необходимые, чтобы продолжать в том же духе.

Движение дарит радость и по другой, более сложной причине, источник которой в психологии человеческого счастья. Люди «запрограммированы» находить радость в действиях, опыте и психологических состояниях, помогающих им выжить. Помимо очевидных практических занятий вроде еды и сна сюда относится психологический опыт: мы любим сотрудничество и находим удовлетворение в командной деятельности; нам нравится достигать результатов, мы гордимся своим вкладом в общее дело. Мы привязываемся к людям, местам, сообществам, а забота о них греет душу. Даже способность находить смысл в жизни объясняется нейробиологией удовольствия: наш мозг «любит» истории и метафоры, и чтобы осмыслить происходящее, мы придумываем истории. Людям не нужно с каждым поколением заново учиться «привычке к счастью»: инстинкты заложены в ДНК и пробуждаются в каждом из нас, выступая таким же фундаментальным залогом выживания, как способность дышать, переваривать пищу и направлять кровь к мышцам.

Мы становимся счастливее, когда двигаемся, потому что физическая активность стимулирует эти инстинкты. При этом неважно, выполняем ли мы физические упражнения, исследуем границы своих возможностей, соревнуемся или просто двигаемся в свое удовольствие. Движение неразрывно связано с базовыми человеческими радостями — самовыражением, общением, восторгом от достижения мастерства. Когда мы активны, мы открываем в себе внутренние резервы радости: удовлетворение от движения в такт музыке, сенсорное удовольствие от ощущения своей скорости, изящества, силы. Движение помогает удовлетворить основные человеческие потребности: стремление к единению

с природой, необходимость ощутить себя частью огромного целого. Виды физической активности, к которым нас тянет, словно заточены под наши сильные стороны, будь то упорство, выносливость, способность обучаться и совершенствоваться. Движение стимулирует сотрудничество. Оно приносит наибольшую радость, когда мы двигаемся сообща: открывается все лучшее в нас самих, и мы становимся свидетелями того, как то же самое происходит с окружающими. Именно по этой причине в основе самых важных традиций разных мировых культур лежит совместное движение. Философ Даг Андерсон сказал: «Движение помогает раскрыть все самое человеческое в людях»².

Исследуя многочисленные ниточки между движением и счастьем, я поняла, что эта книга становится не просто книгой о движении, а проектом по изучению нашей человеческой природы, «всего самого человеческого» в нас. Пожалуй, это единственный способ понять, почему движение приносит радость. Главный вывод, который я сделала в ходе своих исследований, — что счастье невозможно без других людей. Люди эволюционировали как социальные животные; мы нужны друг другу, чтобы выжить. На протяжении всей человеческой истории движение, будь то труд, ритуал или игра, помогало нам наладить контакт, сотрудничать, праздновать и радоваться вместе. В наши дни движение продолжает сближать людей и не дает забыть о том, как сильно мы нуждаемся друг в друге. Для меня стало открытием, насколько психологическая польза от физической активности на самом деле укоренена в природе человека как социального животного. Радость движения, по сути, не что иное, как радость общения.

Когда я только начинала писать эту книгу, я задумывала ее как пособие по самопомощи: хотела рассказать, как стать

счастливее, выполняя физические упражнения. Но в процессе книга стала чем-то бóльшим: признанием в любви к движению во всех его формах, а также признанием в любви к людям. Странно и удивительно, но работа над текстом подействовала на меня так же воодушевляюще, как и само движение. Я преисполнилась надеждой и ощущением родства со всеми людьми. Закончив брать очередное интервью для проекта, я не раз произносила вслух: «Я люблю людей. Люди — это что-то невероятное!» Мне кажется, моему сердцу это было необходимо не меньше, чем кардиоупражнения. Возможно, это необходимо и вам. Если да, надеюсь, что моя книга воодушевит вас не меньше, чем меня. Надеюсь, она заставит переоценить главные причины, почему всем нам стоит больше двигаться, и вдохновит на поиски того вида двигательной активности, который будет дарить вам радость и смысл. А еще я надеюсь, что в какой-то момент вы отложите ее с радостью в сердце и подумаете: «Какими же невероятными и удивительными можем быть мы, люди».

