

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	9
<i>Розділ 1. Ейфорія наполегливості</i>	15
<i>Розділ 2. Як з'являється звичка</i>	37
<i>Розділ 3. Спільна радість</i>	61
<i>Розділ 4. Дозвольте собі рухатися</i>	85
<i>Розділ 5. Долаючи перешкоди</i>	107
<i>Розділ 6. Насолоджуйтеся життям</i>	128
<i>Розділ 7. Як ми витримуємо надлюдські навантаження</i>	150
<i>Думки наостанок</i>	174
<i>Про джерела історій</i>	180
<i>Подяки</i>	181
<i>Примітки</i>	183

Вступ

Умоєму житті було дуже мало таких моментів, які я зараз згадую зі словами: «Ось тоді моє життя змінилося». Один із них стався, коли мені було 22. Я вчилася на магістратурі факультету психології й записалася на семінар «Психологія сором'язливості». Я завжди була сором'язливою дівчинкою, ще й тривожною, і це заважало мені жити. Наше завдання на курсі було таке: здійснити крок, на який ми досі не наважувалися зі страху чи невпевненості в собі, до чогось важливого. Я вирішила реалізувати свою давню мрію — стати тренеркою на групових заняттях. Усе життя я займалася спортом у власній вітальні під відео з тренуваннями. Інші діти мріяли стати наступною Саллі Райд* чи новим Стівеном Спілбергом, а я уявляла, як веду заняття в повній залі людей, що повторюють за мною приставні кроки і джампінг-джеки**. В університеті я вивчала іспанську й французьку, бо прочитала, що тренери з аеробіки в Club Med мають говорити трьома мовами.

Так от, я опинилася біля спортивної студії в кампусі, і до проходження співбесіди на тренерку з аеробіки лишалось кілька хвилин. Я тренувалася так багато, що могла показувати ті хореографічні вправи уві сні, однак знайоме відчуття паніки наповнило все моє ество. Мене занудило. Нігті вп'ялися в долоні. Усе це було для мене так важливо, що здавалося, зараз розірветься серце. Мене охопило

* Астронавтка, перша жінка у США, яка побувала в космосі. — Прим. ред.

** Джампінг-джек — вправа, під час якої одночасно розводять руки й ноги у різні боки в стрибку. — Прим. наук. ред.

бажання врятуватися від цієї тривоги, що зростала. Хотілося просто втекти, повернутися у квартиру, вдати, ніби нічого цього й не було.

Я чітко пам'ятаю, як стояла біля студії й хотіла втекти — але залишилась. Можливо, у вас теж був у житті такий момент — нова точка відліку, коли ви сказали «так» чомусь, про що мріяли й чого водночас боялись. Тепер, згадуючи це, я думаю, що залишилася завдяки всьому тому, що дізналася про сміливість з улюблених видів спорту. Йога навчила мене глибоко дихати й тягнутися сильніше, ніж мені комфортно. Танці навчили, що хай яка я розтривожена і розсерджена на початку заняття, музика й рух переналаштують на оптимістичний лад. А найскладніші кардіотренування показали: серце гупає не обов'язково від страху. Інколи це означає, що воно стає сильнішим.

Те рішення залишитися й пройти прослуховування змінило моє життя, тому що так я стала на шлях тренерки групових занять. Відтоді минуло майже 20 років, і вчити людей стало для мене джерелом неймовірної радості й сенсу. Я роками спостерігала, як рух здатен змінити настрій людини. Як він може допомогти людині знову знайти надію й рухатися далі. Я ставала свідком, як спорт допомагає учасникам знаходити в собі силу чи дає їм дозвіл відпустити щось. Я тренувала людей різного віку й фізичної форми, тож бачила, скільки всіляких ролей може виконувати рух. Він ставав то способом дбати про себе, то можливістю кинути собі виклик, то місцем пошуку друзів. Майже всі групи, у яких я була тренеркою, перетворилися на справжні спільноти, де люди не тільки зростали разом, а й підтримували одне одного та раділи одне за одного. У цих групах я відчувала, що таке колективна радість, — і коли ми синхронно крокували вперед-назад, і коли всі разом обіймалися, вітаючи когось після довгої відсутності. Вести групи було так прекрасно, що я це роблю й донині. Але штовхало мене вперед не тільки задоволення від того, що я ділилася радістю руху. Річ ще й у тому, що рух допоміг мені самій. У різні періоди життя спорт рятував мене від ізоляції й відчаю, ставав острівцем сміливості й надії, нагадував, що таке радість, і перетворювався на простір, де я була на своєму місці.

Моя історія — не якийсь виняток. В усьому світі фізично активні люди стають щасливішими й більш задоволеними життям. Вони

ЕЙФОРІЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

Ейфорію бігуна часто використовують як приманку, щоб заохотити тренуватися, послуговуючись термінологією, яка, втім, підживляє довіру. У 1855 році шотландський філософ Александер Бейн описав задоволення від швидкої ходьби як «окремий підвид сп'яніння»³, щось таке, що дає відчуття звеселення, схоже на античне екстатичне поклоніння Бахусу, римському богу вина. Історик культури Вибарр Креган-Рейд у мемуарах «Примітки на полях» (Footnotes) теж описує відчуття піднесення, схоже на сп'яніння⁴. «Це вдаряє в голову, наче віскі з потаємного підвалу. Вам хочеться зупинити кожного перехожого й говорити йому, який він красивий, у якому прекрасному світі ми живемо, як чудово бути живим». Трейлранер⁵ і триатлоніст Скотт Данлап описує свою ейфорію бігуна так: «Це наче ви випили два редбулі з горілкою, три ібупрофени та маєте в кишені виграшний лотерейний білет на 50 доларів»⁵.

Хоча багато бігунів любить порівнювати цю ейфорію зі сп'янінням, але для деякого це як духовне піднесення. Ден Стерн у книжці «Ейфорія бігуна» (The Runner's High) розповідає, як одного разу під час ранкової пробіжки на одинадцятому кілометрі в нього просто лилися сльози. «Я дедалі ближче підлітав до того місця, яке намагаються описати містики, шамани, ті, хто пробував ЛСД. Кожна мить ставала безцінною. Я почувався геть самотнім і водночас неймовірно пов'язаним зі світом довкола»⁶. Інші проводять паралелі не з алкого-

* Трейл — це бігова дисципліна, яка передбачає біг бездоріжжям та сильно пересіченою місцевістю.

лем чи релігією, а з коханням. На форумі на Reddit, присвяченому поясненню, що таке ейфорія бігуна, один із користувачів написав так: «Я люблю те, що роблю, і люблю всіх, кого бачу»⁷. Інший запропонував таку версію: «Це ніби вам хтось дуже подобається, і потім та людина каже, що ви їй подобаетесь теж». Ультрамарафонка Стефані Кейс описує це відчуття щастя під час бігу так: «Я відчуваю зв'язок із людьми довкола, із тими, кого люблю в цьому житті, і безмежно позитивно налаштована щодо майбутнього»⁸.

Найчастіше про ейфорію від тренувань говорять бігуни, але насправді відчувають її не тільки вони. Її дає будь-яка тривала фізична активність: хайкінг, плавання, катання на велосипеді, танці чи йога. Але така ейфорія з'являється тільки після того, як ви докладете чималих зусиль. Вочевидь, у такий спосіб мозок нас винагороджує за наполегливу роботу. Чому така винагорода взагалі існує? І, що найважливіше, чому вона працює так, що ви почуваетесь *закоханими*?

Остання теорія про ейфорію бігуна стверджує сміливу річ: наша здатність переживати ейфорію від фізичних вправ пов'язана з життям наших давніх предків — мисливців, добувачів, збирачів. Біолог Денніс Брамбл і палеоантрополог Деніел Ліберман пишуть: «Нині біг на витривалість — це переважно спорт чи відпочинок, але його витоки можуть бути так само древніми, як і поява людського роду»⁹. Нейрохімічний стан, коли біг дає задоволення, колись міг слугувати винагородою для перших людей, що полювали й займалися збиральництвом. Так звана ейфорія бігуна могла захочувати наших предків співпрацювати й ділитися здобиччю.

Ймовірно, люди вижили протягом еволюції зокрема й тому, що їм було приємно займатися фізичною активністю. У сучасному світі ця ейфорія — здобута під час бігу чи інших фізичних навантажень — може поліпшити настрої і полегшити спілкування з людьми. Якщо ви розумітимете, які процеси стоять за цією ейфорією, то зможете обернути її собі на користь і досягти своєї мети: не лише почуватися частиною спільноти, а й віднайти фізичні вправи, що п'янитимуть, мов кохання, і даруватимуть радість почуватися щасливим.

Як з'являється звичка

Наприкінці 1960-х психіатр із Брукліну Фредерік Бакеланд для дослідження сну намагався знайти людей, які тренуються. Його останнє дослідження показало, що після вправ люди сплять міцніше. Тож він хотів перевірити, чи вплине на глибокий сон відсутність спорту. Потрібно було лише знайти людей, які регулярно займаються спортом та погодилися б забути про нього на 30 днів. Проблема була в тому, що ніхто не хотів на таке зголошуватися.

Бакеланд запропонував більше грошей — значно більше, ніж платив учасникам своїх попередніх досліджень. Згодом він написав: «Багато потенційних учасників, особливо тих, хто займався спортом щодня, запевнили мене, що не припинять цього робити за жодні гроші»⁵⁴. Ті, хто таки погодилися, скаржилися не лише на погіршення сну, а й на серйозний удар по психіці, спричинений «депривацією тренувань».

Це дослідження, опубліковане в 1970 році, вважається першим науковим повідомленням про залежність від спорту. Відтоді численні дослідження показали, що для тих, хто займається регулярно⁵⁵, пропустити навіть одне тренування — достатня причина для появи тривожності й дратівливості. Три дні без занять спортом викликають у них симптоми депресії, а тиждень — серйозні перепади настрою й безсоння. Угорський фахівець зі спортивної фізіології Аттіла Сабо⁵⁶ заявив, що провадити триваліші дослідження з депривації спорту просто «безнадійно», бо затяті спортсмени, як і загалом усі залежні, робитимуть це тишком-нишком і брехатимуть.