

ТРЕВИС
МЭЙСИ

при участии
ДЖОНА
ХЭНКА

УЛЬТРА- МЫШЛЕ- НИЕ

ПСИХОЛОГИЯ
СВЕРХНАГРУЗОК



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Travis Macy
with John Hanc

The Ultra Mindset

An Endurance Champion's 8 Core
Principles for Success in Business,
Sports, and Life

Da Capo

LIFE
LONG

A MEMBER OF THE PERSEUS BOOKS GROUP

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Трэвис Мэйси
при участии Джона Хэнка

Ультрамышление

Психология сверхнагрузок

Перевод с английского Натальи Беловой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Содержание

Предисловие	8
Пролог. Французские Альпы	13
Установка 1. «Это хороший психологический тренинг»	33
Установка 2. Найдите себе пример для подражания	56
Установка 3. Найдите свою морковку	83
Установка 4. Используйте свое эго — пока не наступит время задвинуть его подальше	109
Установка 5. Контролируйте свои мысли: что и зачем	126
Установка 6. «Правило 4:30 утра»: когда нет выбора, все становится возможным	151
Установка 7. Негативные истории, позитивные истории: все зависит от того, что вы себе рассказываете	174
Установка 8. Никогда не сдавайтесь... кроме тех случаев, когда правильное отступить	204
Эпилог	241
Финиш!	243
Благодарности	244
Приложение. Краткий обзор принципов ультрамышления	246
Об авторах	249

Установка 1

«Это хороший психологический тренинг»

— Жми, Трэвис! Никаких остановок до самой вершины холма!

Мы трясемся на горных велосипедах по разбитой горной дороге среди карликовых сосен; это Эвергрин, городок в 64 километрах к западу от Денвера. Отец оборачивается и смотрит на меня. На нем спортивные очки, растрепанные волосы торчат из-под кепки, он улыбается и кивком показывает направление нашего движения.

— Я верю в тебя. Ты сможешь, — говорит отец.

Помню, как ускорился тогда, догоняя его на своем детском велосипеде. Из-под велошлема мне были видны только рисунок протектора на его покрышках и выступающие вены на мощных икрах.

Шел июль 1988 года, мне было пять. Это одно из самых ранних моих воспоминаний — оглядываясь назад, я понимаю, что именно тогда ковалось мое ультрамышление. Мы с ним регулярно так катались, для нас это было все равно что поиграть в мяч во дворе. Папа любил разные виды спорта. Прежде, еще в колледже, он играл в лакросс*, но позже его фаворитами стали бег и триатлон. В 1986 году он даже финишировал в соревнованиях Ironman на Гавайях — 3,8 километра вплавь, а затем 180 километров на велосипеде и 42-километровый марафон. Многие спортсмены и сейчас считают это одним из самых крутых достижений в мире мультиспортивных гонок на выносливость.

* Контактная спортивная игра, в которой две команды стремятся забросить небольшой резиновый мяч в ворота соперника, используя специальную клюшку (стик) с сеткой в верхней части, чтобы ловить, контролировать и пасовать мяч.

Юрист по профессии, мой отец был вполне типичным представителем тех, чья зрелость пришлась на 1970-е. Тогда, вдохновленные победой на олимпийском марафоне 1972 года Фрэнка Шортера — выпускника Йельского университета и тоже юриста, — целое поколение образованных белых мужчин, вроде отца, зашнуровали свои кеды и обычные кроссовки и выбежали на дороги. Так возникло явление, которое часто именуют первым беговым бумом.

Бег на выносливость стал способом получать удовольствие, поддерживать форму и расширять границы своих возможностей. И, так уж совпало, у моего отца был особый талант к этому. Марк Мэйси — все называли его просто Мэйс — кроме бега любил крутить педали и плавать; он был фанатом «Тур де Франс» за десять лет до того, как мир впервые услышал о Лэнсе Армстронге*.

В начале того нашего выезда, на этапе, где мне полагалось получать удовольствие, я пыхтел на крутом подъеме, а папа ехал за мной и подбадривал: «Давай, дружище, ты справишься!»

И я справлялся.

Казалось, мы уже где-то на краю земли, а на самом деле — совсем рядом с домом. В нашем городке дома были разбросаны по лесу вдоль грунтовок, петлявших у подножий и забиравшихся на холмы. Ни уличных кварталов, ни асфальта. Телевизионный сигнал для всех домов поступал с единственной 1,2-метровой антенны на вершине холма, куда мы сейчас поднимались. Гора Эванс, массивный четырехтысячник, нависала над нашей крышей. Телефонных линий было мало, и многие дома имели «спаренные» телефоны. В конце концов, Эвергрин даже не был официально городом, просто поселение без всякого статуса в округе Джефферсон. У нас не было ни здания администрации, ни кинотеатра, ни одной кафешки с фастфудом — даже мэра!

Мне казалось, что все так живут; что во всем мире дети крутят педали по холмам вместе с высокими, спортивными отцами; что у всех по четыре канала на единственном телевизоре и по одной телефонной линии на четыре семьи.

* Американский шоссейный велогонщик; единственный спортсмен, семь раз финишировавший первым в общем зачете «Тур де Франс» (1999–2005). В 2012 году был пожизненно дисквалифицирован за применение допинга и лишен всех спортивных титулов, полученных с 1998 года.

Взбираясь на эти холмы бок о бок со мной, папа учил меня работать изо всех сил и раздвигать границы своих возможностей. Но он вовсе не был тираном на колесах. Он знал, что не нужно слишком давить на пятилетнего малыша, и понимал, что такие поездки должны быть в радость. Главной его целью было не сделать из меня крутого велосипедиста, а помочь мне выработать стойкость, которая пригодится в жизни.

Одолев первый взлет нашего холма, мы выехали на ровный участок, знаменовавший собой середину дистанции. В скудном наборе доступных телепрограмм нам удалось посмотреть трансляцию с «Тур де Франс», и я пришел от нее в полный восторг. Папа хорошо в этом разбирался и объяснял мне все тонкости знаменитой гонки. Я знал имена лучших гонщиков, среди которых был герой моих юных лет американец Грег Лемонд, выигравший «Тур де Франс» в 1986 году (затем он еще дважды выиграл гонку, в 1989 и 1990 годах). И пока я энергично крутил педали, папа комментировал прохождение этапа, подражая классическому английскому несравненного Фила Лиггетта, комментатора «Тур де Франс»:

— Финьон, Лемонд и Хино идут вровень! — кричал отец, называя имена соперников Лемонда, Лорана Финьона и Бернарда Хино, знаменитых гонщиков того времени. — Хино выходит вперед, но вот и Лемонд. Он вырывается вперед. Да... *Лемонд!* Лемонд выигрывает этап на последних метрах. Какой финиш!

Я поднимаю руки и посылаю воздушные поцелуи невидимым болельщикам. Отец посмеивается, и мы движемся дальше сквозь ясное колорадское утро.

Мы уже выехали из городка и двигались по лесу, окружавшему Эвергрин; дорога начала забирать вверх и становилась все каменистей. Я кряхтел. Ну, скорее попискивал — мне же было всего пять. Громко ревел ослик в загоне на склоне. Мы забирались на холм, который с моей не очень еще высокой от земли точки зрения казался гигантским, целой горой. Мое заднее колесо забуксовало в каменной крошке, но я справился и выехал на ровную поверхность. Мы ездили на велосипедах с жесткой вилкой (тогда байки с передней подвеской были еще редкостью), и меня нещадно трясло на каждом камне. Я все жал и жал на педали. Было больно, хотелось вернуться и снова поиграть в Грега Лемонда,

приветствующего болельщиков. Когда я уже готов был опустить ногу и остановиться посреди подъема, отец оказался рядом и спокойным голосом сказал то, что станет лейтмотивом моей школы выносливости.

— Ты можешь, дружище, — сказал он. — Не останавливайся на подъеме. Настройся пройти его. Всегда проходи холмы на скорости. Это хороший психологический тренинг.

Вспоминая сейчас те дни, я не уверен, что тогда все уяснил, и уж точно я понятия не имел о том, что такое «психологический тренинг». Но я понял достаточно, и именно поэтому так долго храню это воспоминание: я поднялся на вершину холма, казавшегося мне неодолимым.

Папа верил в меня, поэтому я тоже поверил в себя.

Привет из прошлого: первый отцовский Leadville 100

У меня есть еще одно воспоминание из 1988 года, связанное с предыдущим. Как это ни странно, их разделяет всего несколько недель. Наверное, оно отложилось в моей памяти именно потому, что подтвердило на практике урок, полученный на холмах Эвергрин. Можно сказать, это событие скрепило сделку и дало мне понять, что отец умеет не только красиво говорить и хорошо изображать Фила Лиггетта, но может подкрепить свои слова делом.

Это был мой второй урок психологического тренинга. Я получил его в Ледвилле, самом высоком самоуправляемом городе США: он находится на высоте 3100 метров в Скалистых горах. (Да, Ледвилл настоящий город, у него есть мэры; в старину он наверняка был бы из тех, что носили стетсоновскую шляпу и револьвер.)

Отец, который прежде имел только опыт марафонских забегов, зарегистрировался, настроился и вышел на стомильный забег Leadville Trail 100.

Я был там и видел, как все это происходило.

Вспоминая наш первый Leadville 100 — позже эта гонка стала для нас в некотором роде местом воссоединения семьи, — я понимаю, насколько невероятно, во-первых, то, что мы вообще туда поехали, а во-вторых, то, что вернулись вместе с относительно целым и невредимым отцом.



Мне всегда нравилось бегать и ездить на велосипеде с отцом. Мама сделала этот снимок после нашего финиша в забеге на 5 км на фестивале Talkeetna Moose Dropping Festival на Аляске в 1994 году. Фото: архив семьи Мэйси

Начиналось все как развлечение. Мы ехали в Ледвилл, находившийся в самом сердце Скалистых гор, у подножия горы Элберт, самой высокой вершины Колорадо, на отцовском пикапе. По дороге мама выдала нам с сестренкой Кэтлин специально приготовленные по такому случаю подарки. Мы получили одежду для бега: Кейкей, как мы звали ее, подарили футболку и шорты, а мне достались леопардовые лосины и майка с пумой (пумы тогда часто появлялись в нашей округе, и мне очень хотелось приручить парочку, но мне разъяснили, что ничего хорошего из этого не выйдет).

Они стали моим любимым нарядом — думаю, пума символизировала для юного Трэвиса Мэйси смелость и стойкость его отца.

Эти качества он проявлял не только в беге и велогонках, но и в отношениях с моей мамой.

Мэйс и Пэм провели вместе всю жизнь: встречаться они начали еще в школе, в родном городе Ливония, штат Мичиган. Оба получили высшее образование в Мичиганском университете, а затем отец продолжил учебу на юридическом факультете университета Детройта и окончил его в 1980 году. После этого они переехали в Колорадо. Они искали

местечко в Денвере, но однажды в выходные оказались в Эвергрине во время ежегодного родео. Городок чем-то покори́л их — особенно отца, — и они решили пустить корни на Диком Западе. Чтобы завести юридическую практику в другом штате, требуются годы, и отец медленно шел к этому. В выходные он подрабатывал мойщиком окон, чтобы сводить концы с концами. Для меня до сих пор остается загадкой, как ему удавалось находить время в выходные, чтобы кататься со мной, тренироваться и мыть окна — но думаю, это тоже часть «хорошего психологического тренинга»: если хочешь, найдешь способ.



Я был бойким мальчиком и любил ездить с папой на забеги.
Фото: архив семьи Мэйси

Помимо всего этого, в 1988 году в семье Мэйси разыгрывалась драма. Будучи отцом, сейчас я могу только представить, как это осложняло и без того непростую жизнь молодой и очень небогатой семьи.

У мамы развивалась печеночная недостаточность.

О том, что у нее патология печени, Пэм Мэйси впервые узнала из анализа крови, который она сдала, готовясь выйти замуж за Мэйса в 1977 году. Как она вспоминает, это был «большой, но не слишком тревожный сюрприз». У нее диагностировали аутоиммунный гепатит — по сути, воспалительный процесс неизвестной природы.

Когда они начали планировать детей, врачи предупредили маму, что риск очень высок. Но я родился здоровым малышом, хоть и был немного мал при рождении — 2200 граммов. Два года спустя родители удочерили мою сестру (она из Кореи). С тех пор, говорит мама, болезнь особо ее не беспокоила: она принимала прописанные лекарства, регулярно проходила осмотры и «забывала об этом».

Так продолжалось несколько лет. Но в начале 1988 года анализы снова начали ухудшаться. Тогда мы еще не знали, что через пару лет это приведет к пересадке печени, но, я уверен, и мама, и папа думали об этом по дороге в Ледвилл. Мы с сестрой, конечно, были слишком малы и ничего не знали. Помню, больше всего в Ледвилле мне понравились толпы людей в ковбойских шляпах. В Эвергрине такие иногда встречались, но здесь была территория *настоящего* Дикого Запада.

Сегодня Ледвилл — легендарное место среди бегунов и других любителей больших дистанций, но солидной истории у него нет. Он появился лишь незадолго до Гражданской войны, когда один золотоискатель обнаружил заветный металл в «наших холмах». Окрестности Ледвилла оказались самыми золотоносными на Западе, здесь делались огромные состояния. В конце 1880-х Ледвилл переживал бум, сюда тянулись типы вроде Дока Холлидея, Джесси Джеймса и Буффало Билла. Происходили перестрелки и ограбления почтовых дилижансов, были, конечно же, шикарные салуны с треньканьем пианолы и карточными играми, оперные дома и дома терпимости и все, что только можно себе представить в городке на Диком Западе.

Сто лет спустя все изменилось. Шахта Клаймакс, на которой долгое время держалось благосостояние города и которая в свое время была ведущим мировым поставщиком молибдена (элемента, используемого в основном в производстве стали), неожиданно закрылась в начале 1980-х, и почти все жители городка лишились работы. Целый регион оказался на грани экономического краха.

Работником шахты был и уроженец Оклахомы Кен Клоубер, жесткий, упрямый парень; живи он в 1880-е, наверняка стал бы неподкупным шерифом. Он входил в городскую администрацию и решил найти способ спасти свою новую родину, где после закрытия шахты уровень безработицы вырос до 90 процентов. Клоубер слышал о знаменитом, ставшем уже традиционным ультрамарафоне Western States 100,

проходившем в Калифорнии. Он подумал, что организация такой гонки в Ледвилле может спасти дело, хотя бы потому, что при участии в забеге на 100 миль человеку нужно где-то ночевать и это может дать толчок развитию туристической отрасли. Другие люди считали, что пробежавшему 100 миль в Ледвилле понадобятся скорее услуги местного морга или похоронного бюро. Писатель Гарретт Гробинс в биографическом очерке о Клоубере, вышедшем в июньском номере журнала *Trail Runner* за 2014 год, рассказывает о местном враче, который на городском собрании выступал категорически против такого забега, мотивируя это тем, что дистанция в 100 миль на высоте Ледвилла убьет любого, кто рискнет ее пробежать.

Клоубер отмахнулся от предостережений (а может, и припечатал врача крепким словцом), и в 1983 году состоялся первый *Leadville 100*. Все 45 участников выжили. В очень скором времени Ледвилл стал обязательным пунктом в списке бегунов-экстремалов со всей страны. В последнее время возникают опасения по поводу переполнения трасс в связи с резким ростом числа участников (до 1200 человек в 2013 году), но забег продолжает оставаться одним из самых престижных мероприятий в мире бега на ультрадлинные дистанции. Причиной тому во многом служит сам Клоубер. Некоторые считают Кена, теперь уже 75-летнего джентльмена, человеком грубоватым, но и он, и второй сооснователь гонки, Мерили Мопэн, продолжают принимать активное участие в проведении *Leadville 100*, они подбадривают бегунов на старте и обнимают их на финише. Они вдохновили меня, моего папу и — с того далекого дня в 1988 году — тысячи других бегунов.

На первых ледвиллских супермарафонах царил по-настоящему семейная атмосфера, все друг другу помогали и всячески поддерживали. Предстартовое обращение Кена к спортсменам и их семьям в старом спортзале на Шестой улице звучало всегда одинаково: «Вы лучше, чем вы думаете. Вы можете больше, чем вам кажется. Настройтесь не сдаваться».

Я слышал эту речь. И Кен был прав. Я убедился в этом сам в тот день, и тот урок — один из самых важных уроков ультрамарафонского мышления — остается со мной на протяжении уже более 25 лет.

В духе культурного наследия Дикого Запада, ледвиллский забег начинается с выстрела в 4:00 утра. Помню, что я был сонным и продрог

в тот предрассветный час, но громкий «бах» разбудил меня. После этого все утро во мне было много энергии, любопытства, волнения за папу и ощущения полноты жизни. Мы посмотрели старт и пошли завтракать в кофейню с мамой и ее младшим братом Брайаном, для нас дядей Би.

Я еле доел свой пончик в форме медвежьего когтя, так я волновался за папу, участвовавшего в этом действительно крутом забеге. Если бы я был старше и лучше понимал, как он к нему готовился — или скорее как он не готовился, — у меня бы вовсе пропал аппетит.

Подготовка к стомильной гонке обычно начинается с марафона, затем расстояние увеличивается до «входного уровня» в категорию ультрадистанций: 50 км. После этого пробегается 50-мильный забег, а может, и два. Обычно забеги на такие длинные дистанции разносят на несколько месяцев, и это значит, что разумное и безопасное наращивание уровня до стомильной дистанции занимает несколько лет.

Да, как бы странно это ни звучало, существует рациональная программа тренировок к безумному стомильному забегу. Но у папы ее не было. Он финишировал в Ironman за пару лет до этого, и это, несомненно, было значительным достижением. Но плавание, велогонка и бег, даже на дистанциях Ironman, не дают той огромной нагрузки, какую испытывает организм при безостановочном беге на 100 миль. К тому же у них совсем разные временные рамки. В Ironman необходимо финишировать за 17 часов, в Leadville 100 нужно уложиться в 30 часов, чтобы результат был официально засчитан.

К тому же все сто миль нужно пробежать на высоте свыше 3000 метров.

Не только недостаток тренировок поставил папу в Ледвилле в сложное и опасное положение. Он, как и многие в те времена, почти ничего не знал об экипировке, питании, восстановлении водного баланса и правильном распределении темпа на таких дистанциях. Я могу надеть на горный забег кроссовки Нока Оне Оне, созданные специально для бегунов на сверхдлинные дистанции, и знать, что ударное воздействие на стопу от бесчисленных приземлений сведено к минимуму. У меня есть специальный углеводный напиток «Витарго», который позволяет не свалиться от истощения и не вызывает вздутия живота. Есть рюкзак Ultimate Direction, мягкий и невесомый, как облачко;

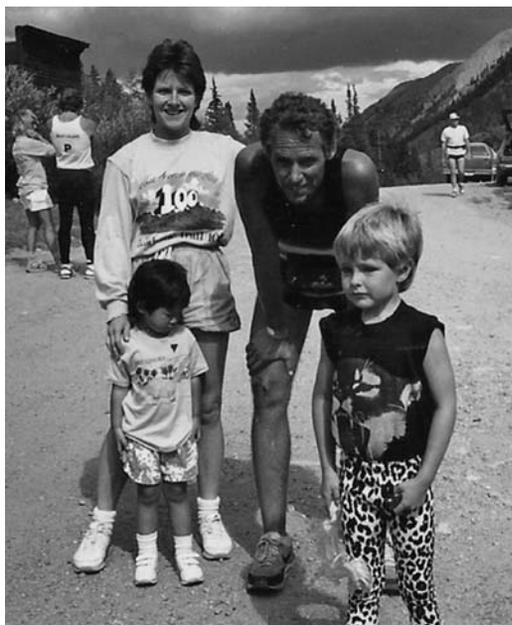
таблетки-электролиты для предотвращения обезвоживания; одежда из технологичных тканей, предотвращающих натирание; часы с GPS, показывающие скорость и пройденную дистанцию, и мощный спортивный фонарик Au Ur, позволяющий видеть трассу ночью.

У отца ничего такого не было. Он бежал в обычных старых шоссейных кроссовках, шортах и хлопковой футболке и пил в основном воду и изотоник Gatorade. Фонарик, который ему было велено взять с собой, был куплен в супермаркете 7-Eleven по пути в Ледвилл и предназначался для спуска в темный подвал, а не для экстремально сложного стомильного забега по Скалистым горам Колорадо.

Но у него было кое-что еще: упорство.

Навредила ли отцу в забеге его неопытность? Еще как.

Выручила ли его психологическая подготовка? Да, черт возьми!



На своем первом забеге Leadville 100 в 1988 году папа остановился на пикник с мамой, Кэтлин и мной в заброшенном городке Уинфилд, на отметке 50 миль. Фото: архив семьи Мэйси

Мы узнали об этом уже в конце забега. На половине пути, в маленьком заброшенном городке Уинфилд, в глубокой долине, окруженной гигантскими заснеженными вершинами, папа еще был в порядке. Он увидел нас и решил устроить импровизированный семейный пикник. По прошествии времени я думаю, что он уже тогда не вполне трезво оценивал

ситуацию (поверьте, пикник посреди стомильного забега не назовешь хорошей тактикой). Однако мы расстелили одеяло и ели сырники, кесадильи и фруктовый салат. Помню, был чудесный горный полдень, солнечный, теплый и ясный.

Папа увлеченно рассказывал о забеге. Он пробежал половину дистанции за 12 часов — 50 миль! — и был уверен, что сможет пробежать вторую половину примерно за то же время, поэтому незачем спешить — контрольное время 30 часов. «Чувствую себя куда лучше, чем рассчитывал!» — говорил он весело.

Мы поели, и он убежал дальше, обернувшись и помахав нам рукой, прежде чем скрыться за деревьями.

Как вы можете догадаться, это было начало конца. Становилось все тяжелее, и стало совсем плохо, когда отец добрался до отрезка трассы, где нужно было одолеть около 900 метров подъема на перевал Хоуп, чтобы снова спуститься к Ледвиллу. К тому времени, когда он добрался до маленького городка Твин-Лейкс у подножия перевала, на отметке 60 миль, папа превратился в шаркающее наглядное пособие по травмам перенапряжения. Мышцы бедер стали такими жесткими, что он едва мог двигаться. Стопы болели — позже у него диагностировали усталостные переломы плюсневых костей обеих стоп. Его тошнило от обезвоживания. Фонарик из супермаркета сел через пару часов после заката, и он пробирался по каменистой лесной трассе на ощупь.

Однако в какой-то момент, одолеваемый бессвязными мыслями, он, должно быть, осознал, что может не уложиться в 30-часовое контрольное время. Тогда папа собрался и нашел в себе силы продолжать двигаться.

Говорил ли он себе то, что говорил мне на наших субботних выездах? («Настройся пройти это».)

Повторял ли вдохновенные слова Кена Клоубера? («Вы можете больше, чем вам кажется... Чтобы прийти к успеху, нужно никогда не сдаваться».)

Смог ли он убедить себя, что это было «хорошим психологическим тренингом»? Или в том, что психологическая подготовка, полученная им в других забегах, поможет ему преодолеть и этот? Или в том, что по сравнению с трудностями, через которые проходит мама в ее болезни, это сущие пустяки?

Много лет спустя, когда я спросил его, папа признался, что большая часть воспоминаний о том забеге у него просто заблокирована. Но он хорошо помнил, что это было страшное испытание болью, и в определенный момент некая искра, некая мысль, некая установка — установка на ультрамьшление — внезапно сработали и взяли верх над всем остальным там, на ужасном подъеме в полной темноте на перевал Хоуп.

«Когда я падал на колени и меня выворачивало, — вспоминает отец, — казалось, что идти дальше невозможно. Но я говорил себе, что буду продолжать, куда вообще смогу двигаться. И пока я двигался, я продолжал верить, что это *возможно*».

Мы ждали на финишной черте в Ледвилле. Ждали, ждали и ждали. (Большинство моих детских воспоминаний о «Ледвиллской сотне» связаны с ожиданием. Может быть, еще и поэтому я стараюсь финишировать побыстрее в Ледвилле и в других сверхмарафонах, теперь уже ради моих детей!)

Наконец, отец появился в конце дороги, прозванной местными «Бульвар». Этот участок грунтовки длиной в три километра приводит к окраине Ледвилла. Папа выглядел очень плохо, и я до сих пор помню его остекленевший взгляд. Он напугал меня. Время подходило уже к десяти утра второго дня забега. Накануне вечером мы поселились в местном отеле, посмотрели телевизор, немного поспали, а потом, примерно в четыре утра, снова вышли на трассу. А папа бежал уже вторые сутки. Все это время он был где-то там, на трассе, сражался с добровольно принятыми на себя болью и трудностями. (Удивительно, но на следующее утро его разбитое тело каким-то образом продолжало стремиться вперед, хотя, очевидно, должно было бы лежать где-нибудь плашмя, возможно, даже на больничной койке; то же происходило и с другими участниками того сверхмарафона.)

Папа бежал на фоне нависающих над городом Скалистых гор, среди рельефных очертаний которых был и перевал Хоуп, самая высокая точка трассы. Когда он появился на Шестой улице, контрольное время уже почти истекло. Часы отсчитывали последние минуты, и взгляд отца был прикован к финишной растяжке, за которой стояли мы. Глаза его были налиты кровью и воспалены, и все же — и это непостижимо — полны жизни и энергии. Предельно изможденный, он едва мог

говорить, но искренне улыбнулся нам, своим детям. Мы выбежали, чтобы поддержать его за руки, пока он шаркал по красному ковру последние 20 метров до финиша.

Он финишировал последним.

Но это было совершенно не важно. Показанное им время тоже не имело значения: 29 часов 56 минут, он финишировал всего за четыре минуты до контрольного срока. На тот момент это был самый близкий к контрольной отсечке финиш в истории Ледвиллского сверхмарафона.

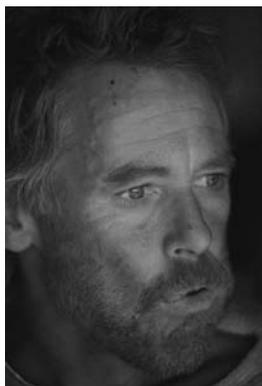
Главным было то, что мой папа пробежал Leadville 100 — забег на сто миль!

Папа был Суперменом, и пусть все это казалось сплошным безумием, я хотел стать таким, как он.

С тех пор Мэйс пробежал «Ледвиллскую сотню» еще четырежды и получил престижный приз: яркую пряжку на ремень, выдаваемую бегунам, уложившимся в 25 часов. И, что еще важнее, в каждой из этих следующих четырех гонок он финишировал полным сил. Он готовился к ним и больше никогда не позволял себе недооценивать эту дистанцию. Папина карьера спортсмена на сверхдлинные дистанции вышла далеко за пределы Ледвилла. Он четырежды поднимался на Пайкс Пик в гонке Pikes Peak Quad, где нужно пробежать 100 миль, набрав в общей сложности около 9500 метров высоты. Он пробежал «Марафон песков» (Marathon des Sables), многодневный забег на сверхдлинную дистанцию, где нужно преодолеть более 150 миль по пустыне Сахара, и сверхмарафон Badwater, который многие считают самым сложным однодневным забегом: он стартует в Долине Смерти, однозначно самом жарком месте планеты. В противоположных по экстремальности условиях отец трижды выиграл Iditashoe, стомильный забег в снегоступах по трассе великого Идитародского пути на Аляске. Он даже был участником легендарных приключенческих гонок Eco-Challenge, каждая из которых длилась неделю, их транслировали по каналу «Дискавери» в 1990-е годы. (Продюсером был Марк Бернетт, впоследствии он взял эту идею за основу для одного из первых масштабных реалити-шоу, Survivor — «Выживший».) Отец был одним из немногих, кому довелось восемь раз участвовать в недельных гонках в самых экстремальных местах планеты.

Одним словом, папа стал спортсменом мирового уровня. А я на тот момент был не особо выдающимся участником школьной команды

по кроссу. И все же на наших тренировках в Эвергрине я получил опыт борьбы с трудностями и смог хотя бы в небольшой мере прочувствовать ту боль, которую, должно быть, испытывал отец в Ледвилле в 1988 году. Через десять лет после того забега я как-то спросил отца о нем. Пытался ли он стереть из памяти ту гонку, как ужасное воспоминание? Смешно ли ему было вспоминать о ней или досадно? Чувствовал ли он себя неловко за то, что взялся за испытание, к которому оказался настолько не готов?



Энтузиазм, энергия и мужество моего отца делают людей вокруг него лучше, сильнее. Я хороший тому пример, но это работает и в командных гонках, таких как ESO-Challenge. Его команда «Бродячие псы» ни разу не выиграла гонку, но и ни разу не сошла с дистанции. Фото: Тим Холмстром

Он посмотрел на меня с недоверием.

— Неловко? Дружище, да ты, похоже, забыл, что я говорил тебе, когда ты был маленьким?

Я признался, что забыл.

— «Это хороший психологический тренинг», — сказал он. — Твои детские попытки подняться на холмы на велосипеде, мои усилия заставить свое тело пересечь линию финиша — все это хороший психологический тренинг.

Все это хороший психологический тренинг

Отец был прав.

Трудности — неотъемлемая часть нашей жизни. Если рассматривать их как положительные и даже необходимые средства психологической подготовки, можно постепенно, камень за камнем, выстроить бастион внутренней прочности, которая позволит дойти до победного конца *во всем*, на что вы по-настоящему настроитесь.

Более того, опыт преодоления добровольно выбранных трудностей дает хороший запас сил и решимости, который позволяет достойно пройти через те испытания, что щедро и без спросу выдает нам жизнь. Возможно, именно тот первый сверхмарафон дал отцу душевные силы выстоять в тяжелое время, когда болела мама и нужно было растить двух маленьких детей и строить карьеру.

Какую цель вы поставили перед собой? Так вышло, что для меня и моего отца это стомильные забеги или приключенческие гонки, где нужно двигаться вперед целую неделю, почти без сна. У вас это может быть что угодно другое, что вам нравится, интересно или необходимо. Для многих именно спорт на выносливость — начиная с походов на пять миль или забегов на пять километров — становится доступной, но при этом интересной и сложной в достижении целью, и, мне кажется, в этом кроется одна из причин столь мощного роста популярности бега, ходьбы, велоспорта и триатлона в наши дни. Они позволяют, при должной подготовке, выполнять поставленные задачи, ими можно заниматься не в ущерб всей остальной жизни (можно встать пораньше и выйти на прогулку!), и эти занятия, по крайней мере на начальных уровнях, не требуют больших временных и денежных затрат.

В контексте ультрамышления такие цели и занятия позволяют выковать необходимую психологическую устойчивость, которая проведет вас через настоящие жизненные трудности: те, что связаны с семьей, карьерой, болезнями, старением родителей, деньгами и прочим. Трудности, которые возникают независимо от вашего желания, вы встретите во всеоружии благодаря опыту добровольного решения сложных задач.

В установке «*Все это хороший психологический тренинг*» слово «хороший» передает не только масштаб и интенсивность этого опыта. Оно имеет и самый буквальный смысл и говорит о позитивном значении психологического тренинга в жизни. Это главное, что мне хотелось бы донести до читателя. На этом основаны все принципы ультрамышления.

Мне нравится думать, что, собранные воедино, такие принципы и истории, показывающие их в работе, становятся своего рода прикладным курсом по *психологическому тренингу для работы, отношений, спорта и жизни*. Ультрамышление работает не только для сверхмарафонцев. Оно работает для всех, кто стремится стать лучше и улучшить свою жизнь, и не сиюминутно, а в долгосрочной перспективе.

Выбери те принципы, что работают для тебя, примени их в жизни, поставь перед собой большую цель, достигни предельной эффективности в ее выполнении и выйди победителем; тогда в следующий раз сможешь достичь еще большего.

Давайте начнем с принципа психологического тренинга. Мой совет: относитесь к тренировке умственной, психологической выносливости так же, как вы относитесь к тренировке выносливости мышечной. А еще лучше — как к тренировке одной из систем организма, например сердечно-сосудистой и дыхательной. Чтобы подготовить их к определенной задаче, к соревнованию, необходим специальный комплекс тренировок и имитация реальных условий для их адаптации. Психологический тренинг основан на тех же принципах. В вышедшей в 2010 году книге *Succeed: How We Can Reach Our Goals* («Психология достижений. Как добиваться поставленных целей»*) психолог-исследователь Хайди Грант Хэлворсон говорит, что необходимым условием для достижения успеха служит самоконтроль. Чтобы достичь цели, часто приходится делать что-то, что вам не нравится или кажется невыполнимым. Именно в такие моменты решающую роль играют *наработанные навыки самоконтроля*. Когда позади уже 60 миль, а впереди осталось еще 40, *хочу ли я бежать эти мили?* Я люблю бег, но, конечно, никакого желания бежать дальше уже не испытываю. Это у всех так. Но я достиг уже такого уровня самоконтроля, что твердо знаю: при отсутствии серьезной физической травмы я не остановлюсь ни при каких условиях.

Я часто встречаю вполне здоровых людей, которые сожалеют, что не могут пробежать или проехать на велосипеде хоть сколько-нибудь значительное расстояние, привести себя в форму. Они жалуются, что им не хватает самодисциплины или самоконтроля, будто сила воли — это некий непостижимый дар, получаемый при рождении. Исследования последних лет доказывают, что самоконтроль вполне можно развивать и тренировать, как тренируют мышцы или память.

Логическим следствием этого становится утверждение, которое часто приводит доктор Стивен Джонас, врач, ныне вышедший на пенсию профессор профилактической медицины Университета Стоуни-Брук в Нью-Йорке и опытный триатлет. «Плохого опыта не бывает», — говорит

* М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010.

доктор Джонас, автор бестселлера по тренировкам в триатлоне Triathlon for Ordinary Mortals («Триатлон для простых смертных»).

Он имеет в виду, что любой опыт чему-то учит. В каждой неудаче можно почерпнуть мудрость. Извлечь урок и применить его, улучшив при этом свою жизнь или продвинувшись на пути к цели.

Вы попробовали сесть на диету, но не выдержали? Вложились в новый бизнес, а он прогорел? Встречались с «той самой, единственной», но в итоге расстались?

Сочувствую и ни в коем случае не хочу сказать, что это «хороший» опыт. Но, знаете, можно привести множество примеров того, как люди, пережившие подобные ситуации, в целом выходили из них более цельными, сильными, стойкими, особенно если они использовали неудачу, чтобы лучше понять себя и не повторять ошибок.

Иными словами: это хороший психологический тренинг.

Переоценка ситуации

Вот еще один подход для психологического тренинга, взятый из когнитивной психологии. Это концепция «когнитивной переоценки»: переосмысление или новое истолкование ситуации. Наш мозг наделяет ситуацию новым значением и реагирует на нее соответствующим образом. На практике это означает вот что: если вам что-то не нравится, попробуйте перестать думать о том, как все плохо, взгляните на происходящее по-новому. Скажите себе: «Это хорошая тренировка для ума... Она сделает меня сильнее, гибче и подготовит к другим трудностям в жизни».

При этом не обязательно находиться на 75-й миле в стомильной гонке (это редкая ситуация). Вот несколько примеров из обычной жизни, где когнитивная переоценка может переключить ваш ум из настроения «все плохо» в режим ультрамышления.

- Идет последняя неделя перед итоговыми экзаменами в университете. По ночам приходится много заниматься, и это кроме лекций, подработки, занятий спортом и свиданий с девушкой, которая вам давно нравилась. Вы начинаете думать: «Зачем мне этот курс? Преподаватель зануда... А новая подруга такая классная». Включаем переоценку: «Этот курс лекций — последний шаг к диплому.

Уже виден свет в конце тоннеля. Последний рывок, я сдам экзамен, и все будет позади. Можно выделять час-полтора для учебы каждый вечер. Удачный повод научиться грамотно распределять свое время. *Это будет хороший психологический тренинг.*

- У дочки режутся зубы, муж улетает в командировку. Послезавтра большая презентация, а ночью придется раз пять встать к ребенку. Выспаться не светит, но презентация должна быть проведена на высшем уровне. Менталитет «все плохо» бубнит: «Почему командировки всегда в самый неподходящий момент? Почему зубы полезли именно сейчас? Была бы малышка постарше... Может, вообще не стоило пока заводить ребенка?» Ультрамьшление говорит: «Немного подготовиться, и все получится. Вечером часок поработаешь над презентацией, потом попробуешь выспаться. Тогда завтра ты будешь отдохнувшей и почти готовой, это позволит немного снять напряжение и не так устать от забот с малышкой. Задача непростая, но это *хороший психологический тренинг.*»
- Начальник только что вернул вам — уже в третий раз за последние три недели — отчет, в который вы вложили так много сил и труда. Он весь исчеркан красным, значит, снова придется переделывать. Вы уверены, что отчет гениален, но босс считает иначе. Он главный (по крайней мере пока), и выбирать не приходится, нужно переделать работу. Пессимистичный склад ума призывает вас дуться и злобно думать о том, как этот человек вообще пробился в начальники. Ультрамьшление прикидывает самый быстрый способ внести правки, думает, что пора уже активнее заняться поиском другой работы, и настойчиво призывает приступить к делу. Почему? Да потому что — давайте уже хором — *это хороший психологический тренинг.*
- Вы не любите заниматься спортом, потому что ходить, бегать, ездить на велосипеде и поднимать тяжести сложно и некомфортно. При этом вы понимаете, что начатые вами регулярные занятия делают вас и здоровее, и энергичнее, и увереннее в себе. Но когда в шесть утра звонит будильник на утреннюю разминку, вы начинаете увиливать. «Все равно никаких результатов, — шепчет менталитет “все плохо”. — Зачем напрягаться?» Ультрамьшление

говорит: «Мы уже так далеко продвинулись, нужно продолжать. После разминки почувствуешь себя прекрасно и, кстати... *это же хороший психологический тренинг*». И он прав: на последнем километре прогулки (или на последнем подходе на тренажере) восходит солнце, и вы начинаете двигаться быстрее. Вас переполняют силы, все кажется по плечу. Может, это и есть та самая беговая эйфория, о которой все говорят? Может быть, но, скорее всего, это сработало ультрамышление. Уверю вас, это очень мощный инструмент.

Практика ультрамышления

Для каждой из установок ультрамышления я предлагаю упражнения и идеи для вдохновения. Они будут состоять из трех частей:

- *Рефлексия*: письменные упражнения по самооценке, которые помогут вам понять, как применить конкретный принцип в вашей жизни, к вашим проблемам, целям и задачам.
- *Упражнения*: физическая деятельность, тренировка, направленная на применение принципа. Я расскажу немного и о своих тренировках, но не волнуйтесь, я не буду требовать от вас бегать ультрамарафоны (или даже просто бегать). Упражнения рассчитаны на разный уровень физической подготовки. А регулярные физические нагрузки полезны всем.
- *Опыт других людей*: на своем примере спортсмены, достигшие выдающихся результатов в забегах и заездах на большие дистанции, рассказывают, что такое ультрамышление в действии и как эти установки помогли им в жизни и в спорте.

Освоение всех трех элементов позволит вам приспособить принципы ультрамышления к своей ситуации, отработать их и вдохновиться чужими примерами. Давайте попробуем отработать первый принцип: *это хороший психологический тренинг*.

Рефлексия

Вы только что узнали, как можно переосмыслить разные жизненные ситуации при помощи особого настроения и использовать их для тренировки ума. Теперь ваша очередь: перечислите три свои самые сложные

задачи или самые большие проблемы на данный момент. Запишите, что вас злит или беспокоит в каждой из них. Затем опишите эти ситуации с точки зрения ультрамьшления. Выполните переоценку каждой. Запишите ответы, начиная их словами: «Это хороший психологический тренинг, потому что...» Таким образом, ваши проблемы превратятся в задачи. Каждый ответ можно закончить кратким планом действий, расписанным по пунктам. Начните свой план фразой «Как я решу эту задачу».

Упражнения: измени свою зону комфорта!

Бег в жаркую погоду без должной акклиматизации — очень некомфортное, а порой и опасное занятие. Я расскажу, как готовятся к жаре профессиональные ультрамарафонцы. Если вы ожидаете «жаркую» гонку — или просто ищете себе интересную и сложную задачу, — можно практиковать принцип *«хорошего психологического тренинга»*.

Как это делают профессионалы. Часовой бег на месте в сауне неплохо имитирует условия, скажем, сверхмарафона Badwater в Долине Смерти в Калифорнии, где температура поднимается выше 40 градусов по Цельсию. Так тренировались мой отец и его друг, титулованный сверхмарафонец Маршалл Ульрих, так же тренировался и я. Еще один участник, живущий в холодном климате, тренировался у себя в подвале на беговой дорожке под струей горячего воздуха из сушильной машины. Подобным же образом, но в противоположных климатических условиях Марк Пирс, бегун из Сан-Диего, готовился к марафону в Антарктиде: он нарезал круги по местному мясному складу-рефрижератору. Ко дню гонки Антарктический Майк, как он теперь себя называет, был отлично подготовлен к минусовым температурам шестого континента. Отличный результат для парня из Южной Калифорнии! У моего отца, Маршала и других ребят подобная акклиматизация также прошла успешно.

Что можете сделать вы. Эти спортсмены не просто специально готовились к условиям предстоящих соревнований, но и сознательно ставили себя в ситуацию дискомфорта. В этом суть психологической подготовки. Я не призываю вас бегать в сауне, вставать под шланг сушилки или искать ближайший мясной склад. Можно бросить себе вызов другими способами. Вот как вы можете добавить немного дискомфорта в вашу жизнь (и преуспеть в результате).

- Следующие полтора месяца попробуйте вставать на полчаса раньше как минимум раз в неделю и делать разминку (это может вам понравиться!)
- Найдите холм или горку недалеко от обычного маршрута ваших пробежек или прогулок — и в следующий раз не обходите их стороной.
- Перед следующей тренировкой в спортзале составьте список тренажеров и упражнений, которые вы обычно игнорируете. Скорее всего, это будут упражнения на те части тела, которые вы не любите прорабатывать — а значит, именно им такая проработка особенно нужна. Раз в две недели работайте над этими бедными забытыми мышцами. Составьте план тренировки из упражнений — на тренажерах, со свободным или собственным весом, — которые вы редко делаете. Спросите у тренера или проверьте в интернете, правильно ли вы делаете эти упражнения.
- Тренируясь на эллипсоиде, на беговой дорожке или велотренажере, выставьте сложность на уровень выше: поработайте так три минуты и вернитесь в свой обычный режим. Доведите количество таких переключений до трех раз за тренировку.

Наращивая интенсивность (осторожно и постепенно), вы получите много физической пользы. Но особенно важной будет польза для ума: это хороший психологический тренинг, он позволит создать большой запас прочности и уверенности в себе. Это пригодится в разных сферах вашей жизни.

Опыт: Данэль Балленджи

Спортивная жизнь

В 1990-х — начале 2000-х Данэль (Нелли), тоже уроженке моего маленького Эвергринга, не было равных в любых гонках — национальных и международных: в беге, триатлоне, беге на снегоступах или приключенческих гонках. Она выиграла 103 забега на снегоступах, два мировых чемпионата по приключенческим гонкам, три экспедиционные гонки Primal Quest, девять соревнований по квадратлону на горе Тейлор, четыре марафона на Пайкс Пик и длинный список прочих гонок и соревнований. В 2000 году она поднялась на все 55 вершин Колорадо высотой свыше 4000 метров за 14 дней. Когда я в 2004 году впервые участвовал в приключенческой гонке с Нелли, я поверить не мог, в скольких гонках она участвовала ежегодно — и почти все выигрывала!

Обычная жизнь

Хотя Нелли широко известна как человек, выживший при падении со скалы в Моабе во время забега в декабре 2006 года, настоящую Нелли можно описать так: хороший человек, верный друг, трудолюбивый предприниматель и очень заботливая и преданная мать двух маленьких детей. И все же, прочитав ее рассказ о том падении, думаю, вы согласитесь, что история ее победы над смертью впечатляет. Годы психологической подготовки позволили ей выжить две ночи в пустыне при минусовых температурах с внутренним кровотечением и переломами тазовых костей. Но, на мой взгляд, еще важнее то, как психологический тренинг, полученный на тренировках и гонках, подготовил ее к роли матери, к работе и к другим аспектам жизни. Нелли и ее муж Би Си держат ресторанчик Milt's Stop and Eat у подножия горной велотрассы Slickrock Trail в Моабе. Может быть, как-нибудь после маршрута вам захочется заглянуть к ним, лично встретиться с этой героической женщиной — и вкусно поесть или выпить густой молочный коктейль!

Данэль о роли психологического тренинга в жизни

Только после сорока — когда завершилась моя успешная спортивная карьера, я выжила в смертельно опасном падении и родила двоих детей — я стала вспоминать прожитые годы и поняла, какую большую роль в них сыграл мой врожденный оптимизм. Позитивный настрой не только помогает жить более полной жизнью, но и, как в моем случае, может спасти от смерти в критической ситуации.

Для меня чувство победы, свершения при пересечении финиша, подъеме на вершину или достижении любой поставленной цели с лихвой перекрывает те обстоятельства, которые нужно преодолевать по дороге. Эти обстоятельства никогда не становились для меня преградой, но скорее вызовом, который делал далекую цель еще слаще.

Я с детства участвую в соревнованиях на выносливость. Может быть, мощный выброс эндорфинов при физических нагрузках сформировал в моей голове установку: «никогда не сдавайся». Бывало трудно, и не всегда на моем лице сияла улыбка,

но внутри постоянно сохранялось чувство «как это классно»: я выкладывалась по полной и жила по-настоящему. Я помню несколько случаев, когда я теряла оптимизм, и эти воспоминания не дают мне покоя, как память о совершенных преступлениях. Я до сих пор чувствую вину за те проявления негатива.

Кто-то скажет, что позитивный настрой всегда дает положительный результат лишь в теории, но я верю, что это действительно так. Я считаю, что позитивное мышление физически помогает в нужный момент открыть доступ к почти сверхчеловеческим возможностям. Доказательством этого служат дни с 13 по 15 декабря 2006 года. Я выжила при минусовой температуре (в легкой беговой одежде) с очень сильным внутренним кровотечением, вызванным переломом костей таза при падении с 18-метровой высоты. Почему? Я не теряла оптимизма. Я боролась со смертью и победила ее. Врачи утверждают, что большинство людей умирают в таких обстоятельствах от одного только переохлаждения или внутреннего кровотечения, причем для этого достаточно и четверти того времени, что я провела там одна. Когда меня спасли, мне сказали, что я могу на всю жизнь остаться в инвалидной коляске. Но спустя пять месяцев, всего через два месяца после того, как я заново научилась ходить, я пробежала 12-часовую приключенческую гонку.

Я жива, так почему бы нет?

С возрастом страсть к соревнованиям несколько утихла; воспитывая детей и занимаясь бизнесом, я стала более терпеливой и спокойной. Но я по-прежнему, а может даже и в большей степени, уверена, что позитивный настрой — основной залог счастья. Каждый день я понимаю, как мне повезло остаться в живых и иметь возможность проживать все эти неизбежные взлеты и падения. Чувство победы мне приносит счастье моих детей и успех нашего бизнеса. Но моя жажда к исследованию вольных просторов и покорению расстояний по-прежнему велика и дает мне цель, к которой можно стремиться. Думаю, если ставить перед собой достижимую цель, путь к ней всегда будет позитивным. Такой целью может стать первый шаг с инвалидной коляски. Или отмена всех планов ради ухода за больным ребенком. Или подъем на вершину... в рекордное время!

Нелли



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

