
ТРЕВИС
МЭЙСИ

при участии
ДЖОНА
ХЭНКА

УЛЬТРА- МЫШЛЕ- НИЕ

ПСИХОЛОГИЯ
СВЕРХНАГРУЗОК



Эту книгу хорошо дополняют:

Ешь правильно, беги быстро

Скотт Джурек, Стив Фридман

Самые сложные гонки на выносливость

Ричард Хoad и Пол Мур

Без жалости к себе

Эрик Бертран Рассел

Будь лучшей версией себя

Дэн Вальдшмидт

Сила воли

Келли Макгонигал

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

Трэвис Мэйси
при участии Джона Хэнка

Ультрамышление

Психология сверхнагрузок

Перевод с английского Натальи Беловой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016

УДК 316.612:796.422.16
ББК 88.84.711.5+88.352
М97

Публикуется с разрешения издательства Da Capo Lifelong Press,
an imprint of Perseus Books LLC.

при содействии Агентства Александра Корженевского

На русском языке издается впервые

Использованы фотографии из семейного архива автора, а также:

Jan DePuy, Alexandre Garin, Tim Holmstrom, Wouter Kingma,

Chinese Mountaineering Association, Moab Action Shots,

Mountain Moon Photography,

www.AXSRacing.com / www.NewComerPhoto.com

Мэйси, Трэвис

М97 Ультраммышление. Психология сверхнагрузок / Трэвис Мэйси при участии
Джона Хэнка ; пер. с англ. Натальи Беловой. — М. : Манн, Иванов и Фер-
бер, 2016. — 256 с.

ISBN 978-5-00100-020-4

Чтобы пройти тяжелые испытания, нужна мощная мотивация и сила воли. В этом смысле нам всем есть чему поучиться у ультрамарафонцев. Многочасовые, а то и многодневные гонки на выносливость, осложненные экстремальными условиями, — как возможно выдержать такие физические и психологические нагрузки?

Автор этой книги прошел более сотни самых невероятных состязаний на выносливость: в горах, пустынях и снегах в самых разных уголках планеты. Он никогда не сходил с дистанции. Ему принадлежит недавний рекорд в тяжелой гонке Leadman, включающей сто миль на велосипеде и сто миль бегом на большой высоте по горам. И в этих соревнованиях важен в первую очередь настрой. «Ультраммышление» — восемь установок, которые помогают в любой сфере, где приходится напрягать последние силы, будь то спорт, бизнес или борьба со сложными жизненными обстоятельствами.

Эта книга для тех, перед кем стоят высокие цели и трудные задачи.

УДК 316.612:796.422.16

ББК 88.84.711.5+88.352

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00100-020-4

© Travis Masy, 2015

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

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

Предисловие

В первой моей книге Ultramarathon Man («Ультрамарафонец») я писал о своих коллегах и товарищах по тому, что я называю «ультрасверхмарафонским андеграундом».

И хотя число ультрамарафонцев с тех пор существенно выросло — как и популярность бега на длинные дистанции, — то, что я говорил в 2005 году об этом довольно элитарном братстве, остается в силе и сейчас, спустя десять лет. Я писал о феноменальном уровне самоотдачи и убежденности этих спортсменов, об их умении справляться с болью, об огне, который горит в их сердцах и не позволяет им останавливаться, и о высоком уровне мотивации. Все это по-прежнему так.

Я говорил также о том, что многие ультрамарафонцы бегают в одиночку (в самом деле, сколько людей готовы к восьмичасовой беговой тренировке?), и о том, что это в целом довольно закрытая группа людей.

Трэвис Мэйси, представитель младшего поколения ультрамарафонцев, которое сейчас занимает ведущие позиции в нашем виде спорта, продолжает развивать эти идеи (а мы, бегуны на сверхдлинные дистанции, всегда рады идти дальше). Родившийся и выросший в Скалистых горах сын замечательного спортсмена, участника приключенческих гонок и пионера ультрамарафонского движения Марка Мэйси, Трэвис проявляет черты настоящего горца в забегах (и заездах) на сверхдлинные дистанции. Его гонки проходят в Скалистых горах и во Французских Альпах — там, где при штурме голых скал не обойтись без трекинговых палок, где воздух так разрежен, что даже хорошо подготовленный, но привыкший к нагрузкам на уровне моря человек начинает задыхаться уже через несколько минут.

Горы — стихия Трэвиса. Здесь, на больших высотах, в долгих одиночных забегах, у него много времени на размышления. И с этих высоких гор он принес всем нам — ультрамарафонцам, бегунам на длинные дистанции и тем, кто вообще не бегают, — понимание того, что не только таланты и физиология, но и черты характера, психологические установки, мировоззрение позволяют нам делать то, что мы делаем в этом виде спорта.

Трэвис упорядочил эти идеи в концепцию, которую он назвал «ультрамышлением».

Он считает (и я с ним согласен), что элементы ультрамышления может освоить каждый и применять их можно почти в любой сфере жизни. Не только в беге на 100 миль, как Трэвис. И не только в рекордном забеге через национальный парк Зайон в Юте, тоже как Трэвис. И не только для победы в «ультрамарафоне ультрамарафонов», серии Leadman (это пять ультрамарафонов в короткий летний сезон, завершающихся стомильной* велогонкой и стомильным трейловым забегом — конечно же, на больших высотах), которой он также смог добиться.

До того как сосредоточиться на беге, Трэвис был одним из лучших в мире спортсменов в приключенческих гонках — круглый год он участвовал в многодневных соревнованиях в самых разных точках планеты: в Китае, Аргентине, Франции, Новой Зеландии и Бразилии. И если для того, чтобы выправить перевернувшийся каяк где-то за полярным кругом, в замерзающей шведской реке, в условиях сильной нехватки сна, не нужны исключительная концентрация и психологическая стойкость, то я даже не знаю, для чего еще они нужны.

Эта книга учит нас выправлять наши собственные каяки: справляться с невзгодами и преодолевать препятствия.

А еще она учит нас использовать ультрамышление применительно к разным жизненным возможностям. Например, никогда не сдаваться — кроме тех случаев, когда правильнее отступить; отрезать для себя возможность выбора, концентрируясь на цели; заменять негативные внутренние истории позитивными (мне бы очень пригодилась парочка таких историй во время 135-мильного сверхмарафона Badwater в Долине Смерти, где температура поднималась выше 49 градусов по Цельсию);

* 1 миля равна 1,61 км. Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.

и некоторым другим интересным и полезным методам воплощения в жизнь наших желаний и стремлений.

Трэвис говорит о том, как важно знать собственные сильные и слабые стороны и не стесняться просить о помощи, когда она нужна, и доказательство тому — его обращение за помощью в написании книги к Джону Хэнку. Хэнк, как и я, пробежал марафон в Антарктиде (и написал об этом книгу «Самая отморозенная гонка на свете» (The Coolest Race on Earth)). Он успешный автор, уже несколько десятков лет пишущий о беге и самосовершенствовании. Вместе Джон и Трэвис создали очень хорошую и крайне полезную книгу, которая не только рассказывает о полной приключений жизни Трэвиса — и о том, как он пришел к идеям, оформившимся впоследствии в «ультрамьшление», — но и предлагает истории, принципы и упражнения, при помощи которых каждый может развить это ультрамьшление в себе. Эти советы столь же целесообразны для руководителей компаний, молодых специалистов и неработающих родителей, сколь и для бегунов, ультрамарафонцев, триатлетов и других любителей спорта.

Последняя глава моей книги «Ультрамарафонец» носит название «Бег ради будущего». Думаю, именно это может дать вам эта книга: методы и инструменты, не говоря уже о вдохновении, необходимые для уверенного движения в *ваше* будущее. По большому счету неважно, связано ли это будущее с бегом, велосипедом или приключенческими гонками. Важно, что те самые принципы, которые позволяют нам, представителям «ультрамарафонского андеграунда», доходить до финиша в забегах на сверхдлинные дистанции, могут помочь и вам воплощать свои мечты.

И это настоящий подарок нам всем от Трэвиса.

*Дин Карназес,
автор бестселлера «Ультрамарафонец»*

Уайатту и Лиле.

Я желаю вам счастья и стойкости, и я люблю вас.

Папа

Пролог

Французские Альпы

Июль 2014

— Я должен это сделать.

— Спятил? Ты отлично себя чувствуешь, и третье место обеспечено!

— Но они устроили такой шум насчет правил перед забегом. Не хочется получить дисквал.

— И не получишь. Ты бежишь уже семь часов... одолел две горы, пересек ледник. Ты почти на финише. Никто ничего не скажет.

— А если на финише проверят экипировку и дисквалифицируют меня прямо на глазах у Уайатта? Как я объясню это трехлетнему малышу? «Папа нарушил правила, и его поймали, видишь, иногда правила можно нарушать, главное — не попадаться»? Отличная идея!

— Черт возьми, ты прилетел на этот забег за восемь тысяч километров. Ты заслужил это.

— А что я расскажу ученикам в сентябре?

— Они хорошо тебя знают... и для них то, чем ты занимаешься, очень круто. Но если сейчас ты повернешь назад, они решат, что ты дурак. Какой в этом урок?

— Урок простой — делай то, что должно. И я должен это сделать.

Если бы этот спор продолжился, могло бы дойти до драки. Это было бы интересно: прямо на крутом снежном склоне перевала Коль-де-Лессьер мне пришлось бы врезать самому себе. За четыре мили до финиша горного забега, сверхмарафона на 40 миль, Ice Trail Tarentaise, иначе ITT.

Этот разговор произошел в моей голове — хоть и занял всего секунды, — и решение действительно далось мне нелегко. Когда прения были окончены, я скрепя сердце сделал то, что крайне редко делают участники забегов и гонок на любые дистанции.

Когда финишная прямая уже появилась в поле зрения, далеко внизу, в долине, призывно сияющей в лучах альпийского солнца, прорвавшегося сквозь низкие облака, я развернулся и побежал обратно, *вверх* по снежному склону.

* * *

Самая длинная олимпийская дистанция — марафон, 42,2 километра, или 26,2 мили. Примерно таков же предел дальности для большинства любителей бега и непрофессиональных спортсменов. И это действительно очень много и очень сложно. Но существует целая система забегов на дистанции, превышающие марафонскую, — то есть на сверхмарафонские, на ультрадистанции. Они начинаются от 50 километров, затем идут дистанции 50 миль, 100 километров и 100 миль... но и это не предел, есть еще суточные и многодневные забеги. Иными словами, слово «ультра» применительно к забегам и гонкам означает дистанцию свыше 42,2 километра, ее называют также сверхмарафонской.

Это моя стихия. Мир не просто дальних, а *сверхдальних* дистанций.

Хотя сейчас я в основном занимаюсь бегом, я преодолеваю ультрадистанции и другими способами. У меня есть опыт участия в приключенческих гонках в составе ведущих мировых команд. Думаю, вы видели такое по телевизору — многодневные гонки-экспедиции по удаленным или диким уголкам света, где командам нужно бежать, грести, лазить по скалам и крутить педали, самостоятельно ориентируясь и прокладывая себе маршрут. Я могу подолгу крутить педали горного велосипеда, я был в тройке лидеров в суточных велогонках в Моабе, Ледвилле, в гонке «Транс-Мексикана» и других велогонках на выносливость. Зимой мне нравятся забеги на снегоступах, я занимался ски-альпинизмом и спортивным ориентированием, скалолазанием и триатлоном.

Но во всех моих забегах, велогонках и других занятиях спортом на выносливость есть одна особенность, дополнительное измерение, и это очень важный для понимания момент: представьте себе длинный участок дороги, 50–80 километров, затем мысленно приподнимите эту

дорогу, накиньте ее на горную грядку, а теперь вообразите, что гигантская кувалда разбивает гладкий, ровный асфальт до состояния каменистого склона. Добавьте последний штрих — пургу. Что ж, добро пожаловать в мой мир, мой и моих единомышленников, тех спортсменов, которые стремятся быть ближе к небу. Здесь занимаются горным бегом и проводят гонки на выносливость. Это мир обледеневших троп и глубоких расселин, ледников и горных пиков, осыпей и снежных заносов.

«Горы у меня в крови» звучит несколько пафосно. Но горы у меня прямо за домом: в Колорадо, где я живу, я обычно тренируюсь на высотах от 2300 до 3000 метров. В длинных тренировочных забегах на пики Грейс и Торрейс, высотой свыше 4000 метров, — они буквально в двух шагах от моего дома — или в ходе многодневных мультиспортивных гонок в Вейле я начинаю мечтать о будущих долгих и сложных испытаниях, и воздух, которым я при этом дышу, легок и разрежен (кислорода в нем меньше, чем во мне лишнего веса — а я довольно худой, при росте 178 см вешу 63,5 кг).

Думаю, меня можно назвать профессиональным горным мультиспортером и сверхмарафонцем. Или, подобно многим, считать меня сумасшедшим. Уж точно достаточно повернутым, чтобы встать в 2:15 ночи в июльское воскресенье и стартовать в забеге ITT во Французских Альпах, где все еще так холодно, что не обойтись без лыжной шапочки и перчаток.

Я вхожу в число спортсменов высокого уровня, приглашенных к участию в сегодняшнем забеге, который входит в европейскую Skyrunner Ultra Series, популярную серию по скайраннингу на сверхдальние дистанции. В мире сверхмарафонских дистанций — нужно добавить, что мир этот вырос за последние годы благодаря бестселлерам Дина Карназеса и Скотта Джурека* и феноменальному успеху книги Кристофера Макдугла *Born to Run*** — я известен в первую очередь как парень, выигравший соревнования Leadman. Это что-то вроде шестинедельного Гран-при в гонках на сверхдлинные дистанции. Начинается

* Издана на русском языке: *Джурек С. Ешь правильно, беги быстро*. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

** Издана на русском языке: *Макдугл К. Рожденный бежать*. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Leadman с трейлового забега на марафонскую дистанцию 26,2 мили (42 километра), затем следует горная велогонка на 50 миль, затем семидневный заезд на горных велосипедах на 100 миль, на следующий день забег на 10 км и в заключение, в выходные, — знаменитый стомильный сверхмарафон в Ледвилле, Колорадо. Все забеги и гонки Leadman проходят на высотах от 3,1 до 4 километров. Побеждает спортсмен, показавший наименьшее суммарное время — мне удалось это сделать летом 2013 года: я установил тогда новый рекорд Leadman со временем 36 часов 20 минут.

В кругах сверхмарафонцев я известен также как рекордсмен в одиночных забегах: в апреле 2013 года я пробежал 48 миль по национальному парку Зайон в штате Юта за 7 часов 27 минут 48 секунд. Вы можете спросить: «Да кому это нужно, ставить рекорды скорости по национальному парку Зайон?» Не знаю, но могу сказать, что этот и другие подобные забеги на FKT (Fastest Known Time), то есть с установлением скоростного рекорда, очень популярны среди сверхмарафонцев. Я считаю это достижение довольно крутым, хотя мой рекорд и побили всего несколько месяцев спустя.

Мне приятно иметь такие достижения в своем послужном списке, однако больше всего я горжусь своим постоянством в этом деле (или это упрямство?). За десять лет профессиональной спортивной карьеры я участвовал в 104 соревнованиях на сверхмарафонские дистанции, примерно по десять раз в год; бегом, на велосипеде и в снегоступах — а иногда и верхом, на велосамокате, каноэ, каяке, рафте и при помощи других уникальных способов передвижения, задействованных в приключенческих гонках. Примерно четверть этих соревнований я выиграл, самостоятельно или в команде, еще чаще был вторым или третьим. Я горжусь и тем, что прошел до конца все одиннадцать многодневных непрерывных приключенческих гонок экспедиционного типа, продолжавшихся от четырех до семи дней, где мы участвовали командой из четырех человек. Я привожу эти результаты не потому, что хочу показаться каким-то особенным. Скорее наоборот: выдающиеся результаты в испытаниях на сверхдлинные дистанции показал весьма посредственный во всех прочих отношениях отец, муж и работник. Поэтому можете быть уверены: идеи, изложенные в этой книге, работают. Они работали для меня и точно так же могут сработать для вас.

Профессиональный спорт в Колорадо приносит много удовольствия, но не очень много денег, если, конечно, ты не Пейтон Мэннинг*. Для меня это вспомогательный доход. Основной доход я получаю от преподавательской работы разного рода. Я семь лет преподавал английский и физкультуру в средней школе (обычной и онлайн), а затем переключился (в тандеме с женой) на управление частной компанией, консультирующей по вопросам поступления в колледжи, а также на тренерскую работу со взрослыми спортсменами и на проведение обучающих и мотивационных лекций и семинаров. Это разные виды деятельности, но все они имеют отношение к преподаванию, которым я так или иначе занимаюсь всю свою профессиональную жизнь. Мне нравится обучать и мотивировать людей, будь то подростки-школьники, взрослые бегуны, которых я тренирую, или сотрудники компаний, для которых я читаю лекции. Я надеюсь, что сумею создать мотивацию и для вас — и, возможно, смогу научить некоторым вещам, которые помогут вам в любых начинаниях.

В этом главная задача моей книги: помочь вам достигать поставленных целей (в соревнованиях или в жизни), поделившись некоторыми основными правилами, которые давали мне силы наматывать бесконечные километры через горы, леса, пустыни и джунгли. Вы собираетесь пробежать свой первый марафон или проехать первую стомильную велогонку? Пройти квалификационный отбор для Бостонского марафона? Готовитесь к первому триатлонному старту, сверхмарафону или благотворительному забегу на пять километров? А может, собираетесь с силами, чтобы запустить стартап или начать профессиональную деятельность в новой сфере? Или просто хотите стать лучше — как родитель, супруг, друг... как человек?

В этой книге много историй: о соревнованиях серии Leadville Race Series, о маунтинбайке в Китае, о забегах через штат Юта, о каякинге в Швеции — и о многом другом, потому что мой опыт показывает, что человек действительно может добиться любых поставленных перед собою целей. Надеюсь, истории моих забегов и гонок будут вам интересны, а может, и повеселят. Но главная их задача — донести до вас те

* Один из самых успешных игроков Национальной футбольной лиги (американский футбол).

принципы и правила, которые актуальны для вас и ваших начинаний. Принципы, которые закалили меня, поддерживали и вели через все длинные и напряженные мили в очень отдаленных местах и в очень сложных обстоятельствах.

Я называю это ультрамышлением (Ultra Mindset); эти принципы — психологические установки на серьезные испытания, на сверхнагрузки.

Какова бы ни была дистанция, каков бы ни был масштаб задуманного вами достижения, такие установки могут помочь. Я видел, как это работает даже для тех, кто вообще не бегают.

Неважно, занимаетесь ли вы бегом или нет, имеют ли для вас значение такие технические вещи, как промежуточное время, личные рекорды, тренировки с учетом лактатного порога и прочие объекты внимания марафонцев и сверхмарафонцев, или вы из тех, кто путает электронные чипы и картофельные чипсы. Вы точно сможете оценить один факт: я всегда дохожу до финиша. Могу быть не первым, но финиширую всегда. Во всех своих гонках и забегах я прохожу дистанцию до конца (если только, как случилось, не оказываюсь в больнице или там не оказывается мой напарник по команде. Да, всякое бывает!).

Это происходит не потому, что я по природе такой нестигаемый или обладаю железной силой воли, хотя иногда на сверхмарафонских дистанциях приходится выкладываться по полной. Просто таков мой выбор: на тренировке перед каждым забегом я принимаю твердое решение дойти до финиша. Я просто исключаю для себя другие варианты. Если вы искренне, всем сердцем сделаете такой выбор — в гонках, в карьере или в жизни, — вы тоже достигнете поставленных целей.

Это не пустой треп о том, что можно преодолеть любую преграду. Мы все отлично знаем, что есть препятствия, которые нельзя взять штурмом, как ни старайся. Но я еще ни разу не сталкивался с преградой — будь то расщелина или обледеневший горный склон, или, если уж на то пошло, трудный экзамен или неадекватный начальник, — которую нельзя было бы оценить, разбить на выполнимые задачи, начать преодолевать и, наконец, преодолеть.

Это и не очередной лозунг о том, что нужно всецело отдаваться задаче и никогда не отступать. Я только что рассказывал, что финишировал

в 104 соревнованиях на сверхмарафонские дистанции и только в двух не дошел до финиша (DNF, Did Not Finish — так это обозначают в спортивной терминологии) по причине травм. Но я не раз *отступал*, отказывался от некоторых начинаний, не связанных с забегами, и каждый такой отказ от неактуальной и неоптимальной цели требовал от меня куда большего мужества, чем продолжение движения по пути, расходящемуся с моими глобальными жизненными целями. Вот чему научили меня приключенческие гонки: когда прокладываешь путь через бескрайние дикие просторы, бывают моменты, когда нужно выкладываться по максимуму и двигаться вперед. Но иногда приходится менять маршрут. Преодоление страха — неизбежный и часто весьма сложный этап переписывания личной истории и выбора нового направления в жизни для изменения ее к лучшему. Надеюсь, моя книга поможет вам в этом.

То, что я называю ультрамышлением и ультраустановками, немного отличается от привычных и часто вполне искренних рекомендаций тренеров или гуру по самосовершенствованию. Это очень практическая информация. Я знаком с некоторыми интересными психологическими исследованиями в области мотивации, психологической устойчивости и позитивного мышления, но я не психолог. Тем не менее я кое-что знаю о том, как переносить трудности, как терпеть и как выполнять поставленные задачи.

В каждом разделе этой книги мы с моим соавтором Джоном Хэнком рассказываем о моем спортивном опыте, вычерчивая попутно мой жизненный путь в горных видах спорта на сверхдальние дистанции, чтобы продемонстрировать вам один из этих основных принципов. Во второй части каждой главы я более подробно рассказываю, как можно применить этот принцип для достижения ваших целей. Поскольку некоторые из этих установок требуют поменять угол зрения или свое отношение к чему-либо, я предлагаю упражнения и советы по самоконтролю, которые помогут вам осуществить часто едва заметную, но потенциально значимую перестройку мышления. Я даю рекомендации по тренировкам, которые необходимы, чтобы закалить такой способ ультрамышления (нет, не все они связаны со сверхдальними дистанциями; они рассчитаны на людей разного уровня способностей). И, наконец, в каждой главе я даю слово спортсменам высокого класса, которыми восхищаюсь.

Они расскажут, как применяют разные аспекты этих установок в спорте и в жизни.

Что происходит в вашей жизни? Может быть, у вас уже все хорошо и хочется, чтобы стало еще лучше. А может, вы ведете нелегкую борьбу — на поприще мотивации, отношений, физической формы, карьеры, зависимости, чего угодно. Или эта внутренняя борьба касается несделанного дела, невыбранного пути. Возможно, вас пугает то, что необходимо или хотелось бы сделать, потому что есть тысяча причин не делать этого, пугают обязательства, деморализует отрицательный опыт, трудно понять свои истинные желания или предстоит что-то настолько масштабное, что это трудно даже осознать. В любом случае эта книга будет сопровождать вас в долгом пути к победному настрою и предельной эффективности в отношениях, работе, спорте и любой другой сфере жизни.

Эта книга — и ультрамьшление — может оказаться особенно полезной в ситуациях, когда сами основы, сами ключевые правила и ваш внутренний выбор подвергаются неожиданным, выбивающим из колеи испытаниям на прочность. Как это случилось со мной во Французских Альпах.

Валь-д'Изер: забег ITT

С самого старта на гонке ITT лидеры задали приличный темп. Мокрое полотно дороги плавно поднималось в горы через лыжный курорт Валь-д'Изер. Этот городок пять месяцев в году утопает в снегу, и это заметно даже летом: мы мчались мимо шикарных магазинов горнолыжной экипировки — North Face, Oakley и Columbia — навстречу окружавшим курорт сумеркам. Я глянул на свои часы Garmin с GPS: по городу мы держали темп 5:30 минут на милю. «Немного быстрее, чем нужно для начала забега, — видимо, бушует тестостерон», — подумал я.

Вскоре мы бежали уже по пересеченной местности, мимо пасущихся лошадей. Почувяв нас, некоторые инстинктивно срывались в галоп и какое-то время скакали рядом; когда мы вместе пересекали ручьи, ноги обдавало брызгами из-под копыт — единый табун бегунов и лошадей. Казалось, что бежать так просто. Мы не снижали темпа.

На этом этапе я бежал в лидирующей группе из 8–10 человек. Темп был быстрым, но вполне комфортным. Мы начали подъем по круто забирающей вверх грязной одноколейке, идущей от Валь-д’Изер в горы повыше деревушки Тиньес. Отсюда был виден дом, где мы снимали квартиру. Я, конечно, не мог этого знать, но моя жена Эми уже встала и как раз в это время всматривалась в нашем направлении, чтобы разглядеть цепочку бегунов на склоне. Потом начался длинный спуск по каменистому рельефу, который развезло от дождя. Здесь я понял, что при всей тщательности сборов и проверок допустил ошибку: мой налобный фонарик был слишком слабым для такой гонки. Хотя трасса была хорошо размечена оранжевыми флажками, я мог видеть лишь на несколько футов впереди себя. Вскоре я потерял из виду большинство лидеров, которые ринулись врассыпную вниз по склону.

Это был первый повод занервничать, но опыт длинных забегов велел мне сохранять спокойствие. «Не вешай нос!» — говорил, бывало, мой отец, — все наверняка получится, если не будешь унывать и сдаваться. Благодаря ознакомительным забегам я знал, что скоро начнется длинный подъем. Я хорошо бегаю подъемы и убеждал себя, что не страшно немного отстать на начальном этапе. Самая высокая точка этой трассы, 3653 метра, — это хорошая высота для Альп, но мне повезло: в Колорадо я регулярно бегаю на значительно бóльших высотах. Предчувствие подсказывало, что скоро я вновь увижу кого-нибудь из парней, рванувших вниз по склону.

Я был прав. Мы начали подъем на гору Гранд-Мотт, самую высокую точку всего забега. Мы уже были на высоте 2095 метров и должны были меньше чем за пять километров набрать еще 1549 метров. Трасса здесь шла по разровненному горнолыжному склону. Я чуть не заулыбался, когда на высоте примерно 2300 метров мы увидели снег. Это играло мне на руку. Я каждую зиму тренируюсь в таких условиях, бегаю вверх и вниз по заснеженным склонам легендарных горнолыжных курортов в Скалистых горах — Вейл, Бивер-Крик, Аспен, Уинтер-парк. Заслышав знакомый скрип снега под ногами, я остановился, чтобы надеть поверх кроссовок ледоступы Kahtoola NanoSpikes — специальную систему сцепления, которая работает как мини-кошки. Они отлично держали снег и вместе с палками, которые я к этому времени уже достал, придали мне реактивный темп мощной машины, работающей

ногами и руками. На подъеме я, как мантру, проговаривал про себя алгоритм движения:

Выбросить палки вперед — опереться руками — упереть левую ногу — поднять правое колено и шагнуть вперед — вбить правую ногу в снег.

Выбросить палки вперед — опереться руками — упереть правую ногу — поднять левое колено и шагнуть вперед — вбить левую ногу в снег.

На таких крутых подъемах бег превращается скорее в энергичную ходьбу или в занятия на степпере под открытым небом.

Вскоре я обогнал пару ребят, убежавших от меня на темном склоне. Теперь я мог разобраться, кто лидирует. Я узнал высокую худую фигуру бегущего впереди всех Франсуа д'Аэне, 29-летнего физиотерапевта и винодела из французского Божоле. Франсуа уже выигрывал и ITT, и крайне жесткий по конкуренции сверхмарафон Ultra Trail du Mont Blanc, легендарный горный забег на 103 мили в Альпах. Я знал, что вряд ли смогу догнать его здесь. Если бы мы были на знакомых трассах в районе Вейла, у меня были бы призрачные шансы, но тут он играл на своем поле.

Бежавшему вторым парню приходилось, судя по всему, нелегко. В тусклом свете раннего утра, сочившемся сквозь облака, и в неизменной для альпийских высокогорий дымке я видел постепенно теряющего силы человека. Каждый его шаг казался короче и медленнее предыдущего, и, вместо того чтобы мощно толкаться палками, он, казалось, повисает на них, чтобы не упасть. Я почувствовал жалость к нему — в нашем спорте каждый знаком со страданиями, — но в определенном смысле это было хорошо для меня. Я мог обогнать еще одного соперника.

Около самой верхней точки меня ждал чудесный момент: туман поднялся, низкие облака, казалось, расступились, и неожиданно я оказался бегущим в золотистом сиянии, отраженном от белоснежного пика Гранд-Мотт, на фоне сияющего голубого неба. Это был трудный этап. Впереди было еще много миль, и я знал, что меня непременно настигнет упадок сил, известный каждому сверхмарафонцу. Но в тот момент я испытывал благодарность за то, что оказался там, и думал, что мне повезло. Пока внизу, в Тиньесе и Валь-д'Изере, и далеко за океаном, в Колорадо, мои родные и знакомые еще сладко спали, я был здесь, наверху, у самых небесных врат.



Эта фотография, сделанная мной на тренировочном забеге по трассе Ice Trail, показывает, насколько суровыми могут быть условия во Французских Альпах в июле. Сделав снимок, я повернул обратно в город, чтобы не попасть в пургу в незнакомой местности. Фото: Трэвис Мэйси

Это возвышенное состояние длилось недолго. Народная мудрость гласит: бывают в жизни огорчения, и сверхмарафоны особенно на них богаты. Возьмем, к примеру, внезапное, в последний момент, изменение трассы. Чтобы поменять маршрут, скажем, Нью-Йоркского марафона утром перед стартом, потребуется чуть ли не постановление мэра. Но в таких горных забегах, как ИТТ, изменения непредсказуемы. Погода в Альпах может в одно мгновение сказаться на всех планах. Изначально планировалось, что забег пройдет через вершину Гранд-Мотт. Но неустойчивые снежные условия создавали угрозу схода лавин у вершины, и организаторы решили скорректировать трассу. Нам сообщили об этом только на старте. Чуть ниже пика, но уже на достаточно большой высоте, нужно было развернуться и двинуть вниз по своим же следам.

Представьте себе бег на большой скорости вниз по горнолыжной трассе самого высокого уровня сложности. Его трудно назвать бегом: то скачешь, то скользишь, как бейсболист в броске на вторую базу, только площадка наклонная, и проскальзываешь в итоге до самой домашней базы. Это довольно весело на словах, но нужно быть очень осторожным,

когда спускаешься до высоты, где из-под снега проступают камни. Кроме того, бежать получается быстрее, чем скользить, поэтому все время пытаешься сорваться на бег. Мой спуск проходил с переменным успехом: я старался бежать приставным шагом, удерживая равновесие, чтобы сила тяжести не увлекла меня вниз по склону, и иногда, когда склон становился слишком крутым, скользил. Я много раз падал — что вполне непонятно: падали, обдирая руки и ноги, почти всё. Хорошо, обошлось без серьезных травм.

К тому времени я прошел уже почти половину трассы и вышел на крейсерскую скорость, самочувствие было отличным.



На скалистой горной трассе Ice Trail course во Франции было очень много снега. В этой точке неподалеку от знаменитого перевала Коль-де-л'Изеран, на ледниковом горнолыжном спуске, открытом и в середине июля, снег чередовался с камнями. Приходилось бежать по самым разным типам поверхности, проваливаясь по колено в снег. Фото: Александр Гарэн

В основном мы бежали без дорог, по грязной, а на больших высотах и заснеженной пересеченной местности. Покрытие было весьма разнообразным. Я большой знаток снега: снег может быть мягким и пушистым, может быть твердым и смерзшимся, а может быть и таким, какой встречался здесь вдоль узких гряд, — плотная корка наста, а под ней

рыхлая масса. Делаешь десять шагов, а на одиннадцатом проваливаешься и увязаешь в мягком, влажном сугробе. Я чувствовал себя в родной стихии; в отличие от бегуна из Австралии, который признался мне позже, что его, почти не знакомого со снегом, сильно сбило с толку это странное сочетание.

Меня часто спрашивают, о чем я думаю, когда бегу. Ответ прост: о еде. И не только об ужине после гонки, о котором все любят помечтать (для меня это бургер и жареная картошка), но и о калориях, которые должны поддерживать меня в ходе забега. На сверхмарафонах я ставлю себе цель получать по 250–300 калорий в час. На ITT я тянул через трубочку свой обычный углеводный напиток «Витарго» и на каждом из пяти пунктов питания на миг останавливался, чтобы закинуть в себя немного изысканного темного французского шоколада, который там раздавали, и несколько кусочков местных сыров и салями (нет, я не питаюсь так постоянно, но на сверхмарафоне топливо решает все, не говоря уже о том, что страшно хочется чего-нибудь вкусного). На каждом пункте стояли одетые в теплые куртки и лыжные шапки — температура была чуть ниже нуля — волонтеры, готовые аплодировать каждому прибывающему участнику. У некоторых из них были большие коровьи колокольчики, в которые они звонили с большим воодушевлением.

— *Allez, allez!* — кричали они. — Давай, давай!

Я чувствовал себя участником «Тур де Франс». Энтузиазм волонтеров, незнакомый язык и очарование бескрайних чужеземных гор придавали мне сил.

И я рванул вперед. Полон сил, в отличном самочувствии. Те, кто бегает по шоссе или по стадиону, обычно заранее разрабатывают стратегию забега. Они знают, где нужно поднажать, где притормозить и когда сделать финишный рывок. В сверхмарафонах, поскольку забег растянут по времени, приходится больше полагаться на свое самочувствие. Стратегия сильно упрощается: плохо себя чувствуешь — старайся притормозить; хорошо себя чувствуешь — наращивай темп. Мне как раз пришло время поднажать.

Ранее на трассе я обратил внимание на коротко стриженного бегуна в темных очках, с суровым лицом и квадратной челюстью, который со свистом пронесся мимо меня на первом спуске. Он напоминал

Терминатора, молодого Арнольда Шварценеггера с лыжными палками. Эта мысль вновь закрутилась у меня в голове, когда я увидел его впереди себя, работающего изо всех сил, зубы сжаты, очки заляпаны снегом.

«Обезвредить Терминатора, — говорил я самому себе. — Обезвредить Терминатора».



Остался последний большой подъем на трассе Ice Trail, я сосредоточен и готов бежать! Фото: Александр Гарэн

Не подумайте, я ничего не имел против этого парня — мы с ним даже поболтали потом, после забега, и он оказался очень приятным и мягким человеком, ничего общего с Терминатором. Но во время соревнования нужно находить способы мотивировать свой ум, чтобы помочь телу перенести боль от наращивания темпа (даже когда хорошо себя чувствуешь). И он стал для меня таким мотиватором.

Мы бежали по горам вверх и вниз, как лифты в высотке, а утро все тянулось. Десять, двадцать, тридцать миль... На отметке 34 мили — бежать оставалось чуть более шести — пришло время очередного подъема. На этот раз нужно было подниматься на перевал Коль-де-л'Изеран. Это самый высокий перевал в Альпах — 2987 м, — куда проложена дорога с твердым покрытием, поэтому его много раз задействовали организаторы «Тур де Франс» (последний раз в 2007 году).

Тем временем на одном из пунктов я услышал, что парень, бежавший вторым за д'Аэне, сошел с дистанции. Я протискивался в пятерку лидеров. Жизнь налаживалась. У меня оставалось еще много сил, и мы приближались к подъему. Я чувствовал, что могу нарастить темп, и, поскольку некоторые другие лидеры выглядели подуставшими, у меня был шанс укрепить свои позиции. Оставалась последняя большая горка, вверх и вниз. За семь километров мне предстояло набрать 684 метра высоты до Эгюй Перс, еще одного ледника на высоте 3337 метров, а затем сбросить столько же по противоположному склону. Я знал, что смогу догнать некоторых соперников на этом отрезке.

Пришло время для моего секретного оружия: музыки.

Должен сказать, обычно я не беру с собой проигрывающих устройств. На некоторых шоссейных гонках наушники запрещены, а я из тех, кто всегда играет по правилам. Но на забегах по бездорожью, вроде ITT, всем наплевать, если ты вытащишь айпод и врубишь себе музыку. У меня были тщательно подобраны композиции для создания нужного настроения на этом этапе забега: жизнеутверждающие мелодии, помогающие отвлечься от боли и заставляющие ноги двигаться бодрее. Я прибегаю к этому средству, когда нужен дополнительный толчок на последнем отрезке гонки; это нечто сродни хорошему двойному эспрессо. Действительно помогает ускориться.

В мой пестрый сборник входили песни разных исполнителей: Эминем, Нил Янг, Кэти Перри, Майкл Джексон. Я слушал «Гангам стайл» и бесхитростную «Хэппи» Фаррелла Уильямса. Я даже запустил давно заезженную всеми на тренировках дорожку «Глаз тигра» из фильма «Рокки-3». Я бежал и мычал: «Подниматься на вызов противника», обгоняя соперников на волне своей музыки по пути к перевалу. Судья на трассе поднял вверх три пальца, когда я пробежал мимо: третье место. Да! Oui!

Я был уже на финальном спуске: нужно было сбросить 1172 метра за 8,8 километра. Немного потеплело, и я снял куртку и засунул ее в рюкзак, рядом с мини-кошками Kahtoola NanoSpikes, которые я снял раньше, когда закончилась зона снега.

Сбегая вниз, я почувствовал какое-то шевеление сзади. Глянул через плечо — клапан рюкзака болтался на ветру: я не полностью

застегнул молнию. Я остановился, снял рюкзак и увидел, что ледоступов в нем нет. «Черт, — подумал я. — Видимо, выпали. Должны быть где-то рядом». Но рядом их не было. Я пробежал пару шагов назад. Их не было и там. Часть меня инстинктивно требовала забыть о ледоступах и продолжать спуск по склону к финишу. Оставалось всего четыре мили. В сверхмарафонах это равнозначно последнему кругу по стадиону.

Здесь и произошел мой внутренний спор об утере снаряжения, правилах и, в более широком смысле, о том, что такое хорошо и что такое плохо. За день до этого на предстартовой встрече со спортсменами организаторы очень много говорили об обязательной экипировке. И уделили очень большое внимание — насколько я мог судить с моим скудным французским — наличию кошек. Они подняли и показали всем, что это такое. Они даже оговорили марку — Yaktrax, так что мне пришлось даже подойти позже к директору забега и показать ему свои ледоступы, другой марки. Он утвердил их, но послыл был ясен: эти ребята серьезно настроены в отношении экипировки.

Или нет? Я вспомнил, что никто не проверил мой рюкзак на старте. Я, разумеется, понимал необходимость снаряжения и мер предосторожности в этих потенциально опасных условиях, но мы уже спустились с больших высот и приближались к финишу. Будет ли это иметь значение сейчас? И, мрачно подумал я, не устроят ли они проверку на финише?

Кроме того, думал я, буду ли я прав, если не вернусь за ними? Конечно, я не нарочно это сделал, но я таки потерял их. Разве не нужно теперь постараться их найти?

Я решил, что нужно. Отчасти потому, что я по-прежнему был уверен, что они где-то рядом, выше по склону.

Я ошибался. И когда я повернул и стал подниматься обратно, вытягивая шею вправо и влево в поисках маленьких резиновых ремешков на обувь с крошечными шипами, я начал осознавать, насколько был не прав. Прошла минута. Две минуты. Тем временем сначала один... а потом и еще один парень пробежал мимо меня — те, кого я недавно обогнал.

— Что случилось? — спросил один из них по-английски с французским акцентом.

— Мои кошки... — ответил я. — Не видел?

Он странно на меня посмотрел и покачал головой.

Еще подъем. И еще поиски. Никаких следов моих ледоступов.

Теперь ко мне спускался Терминатор. Он явно не ожидал меня увидеть. Я показал на ноги.

— Kahtoolas... то есть Yaktrax, — сказал я. — Не видел?

Он только покачал головой и жестом показал мне, что нужно бежать дальше.

Я уныло продолжил подниматься. В конце концов я нашел их — они торчали из снега. Конечно же, они выпали из плохо застегнутого рюкзака. Я убил на поиски дурацких ледоступов почти девять минут. Теперь я летел вниз по склону, и мой внутренний спор разгорелся с новой силой — на этот раз в нем зазвенели обвинения.

«Идиот, — говорил один голос. — Ты слил гонку».

Но хотя уже успел за эти минуты впасть в отчаяние, еще один голос зазвучал в моей голове: «Давай, Трэв, мы никогда не сдаемся. Выше голову, Трэв, мы никогда не сдаемся!» Этот голос был поначалу тихим, но вскоре я понял, что пою вслух. Я был один на крутом травянистом спуске, над самым городом, но понимал, что, если не буду выкладываться как следует — и прямо сейчас, — меня скоро еще кто-нибудь обгонит.

Когда я, наконец, пересек линию финиша в Валь-д'Изере, я был шестым со временем 8 часов 13 минут — и примерно на 35 минут отстал от д'Аэне, победителя. Пока я искал потерянное снаряжение, меня обошли три соперника. В результате я скатился с третьего на шестое место на последних четырех милях забега, и это было огромным разочарованием.

Финишировав, я остановился и повис на палках, уставившись в землю и размышляя о том, что произошло. Вскоре перед носом у меня возникла пара кроссовок, и я поднял глаза. Это был Терминатор.

— Что случилось? — спросил он по-английски с сильным акцентом, и в голосе его звучало искреннее беспокойство.

Я объяснил, как смог, про кошки, про правила и про страх их нарушить. Он только поморщился и пренебрежительно покачал головой.

— Нужно было бежать дальше со мной, — сказал он. — Ты хорошо шел!



Пересекая линию финиша в такой гонке, как Ice Trail, каждый готов к тому, что ни о чем другом в тот день думать не сможет. Меня тоже не оставляли смешанные чувства по поводу забега — особенно меня терзали мысли о том, как я на время бросил гонку и побежал назад за утерянным снаряжением, и это всего за несколько миль до финиша. Фото: Александр Гарэн

Я начал склоняться к тому, что он прав, когда осознал, чего *не было* на финише. Не было ни проверки снаряжения, ни суровых судей, рыщущих по рюкзакам. В финишной зоне царил праздничная атмосфера: толпа, организаторы, дикторы — все радовались, аплодировали финиширующим, дули в рожки, звенели в колокольчики, приплясывали под бодрый рэп, несшийся из огромных динамиков. Пенилось пиво, хлопали бутылки вина. И посреди этого карнавала потерянно стоял я и сомневался в сделанном выборе. Я чувствовал себя философом в экзистенциальном кризисе на всеобщем празднике жизни. В физическом плане этот забег был для меня очень хорошим, меня не оставляло ощущение «почти легко» на последнем подъеме к моему третьему месту. С психологической точки зрения я бежал очень мудро, берег себя и вовремя наращивал темп, точно рассчитывал усилия и напряжение... но возвращение за утерянным снаряжением дорого мне стоило.

Был ли этот вопрос столь важен в этическом плане, чтобы им вообще заморачиваться в ходе напряженного забега? Был ли это пример доведенного до абсурда стремления всегда действовать правильно? Что вообще было «правильно» в такой ситуации?

Я услышал, что меня зовут: подошла Эми с малышами. Некогда дуться — времени на это не бывает никогда, успеть бы отдохнуть. Пара объятий, горячий душ, обед — и я вновь вернусь к отцовским заботам.

В два часа ночи, когда прошли уже почти сутки с тех пор, как я встал, и мне давно пора было провалиться от усталости в глубокий сон, я продолжал бесконечно прокручивать в голове свое решение и сцену финиша. Голоса внутри не давали мне уснуть:

Нужно было продумать все до конца... настоящих бойцов не волнуют тонкости этики на финишной прямой крупной международной гонки. Тебя ждало место на пьедестале почета в большом европейском забеге — американцам такое нечасто удается, — и ты все провалил.

Ворочаясь с боку на бок, недовольный собой, я услышал еще один голос, вступивший в спор. В отличие от других, резких и громких, этот сначала был робким шепотом, но постепенно набирал силу и уверенность:

Хватит гадать задним числом, хватит прокручивать одно и то же, довольно самобичевания. Прими свой выбор. Извлеки из него урок, прекрати себя жалеть, переключайся в позитив, еще раз дай себе слово делать все, что в твоих силах, на тренировках, соревнованиях, в отцовстве, преподавании, в работе над книгой и во всех других важных для тебя вещах.

Это заговорило во мне ультрамышление. Я закрыл глаза, перевернулся на другой бок и уснул крепким спокойным сном.

Семь недель спустя, собравшись с силами и мыслями, я выступил в гонке Ultra Race of Champions — мировом чемпионате по бегу на сверхмарафонские дистанции: горном забеге на 100 километров в Колорадо с общим набором высоты около 3040 метров, проходящем на высотах от 2980 до 3770 метров. И снова на последних этапах забега я оказался

на третьем месте среди спортсменов высочайшего уровня. Чтобы поддерживать нужную мотивацию, я думал о том, как я питаюсь в забеге для поддержания оптимальной формы, и о том, почему я это делаю. Я рассказывал себе позитивные истории, стараясь взглянуть на ситуацию под другим углом, когда становилось трудно и необходимо было бороться с силами. Я думал о своем внутреннем выборе всегда доходить до финиша и о том, что для меня вариант сойти с дистанции просто не существует. Я жестко держал себя в руках, физически и психологически, изгоняя демонов Валь-д'Изера. И на этот раз не было внутренних споров, запоздалых сожалений, неистовых самокопаний, да к тому же и никаких ледоступов.

Я уверенно финишировал третьим.

Ультрамьшление — мощная штука, и оно обязательно себя проявит, стоит только понять, что это такое, и научиться с ним работать. Так давайте приступим!

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 царила 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;

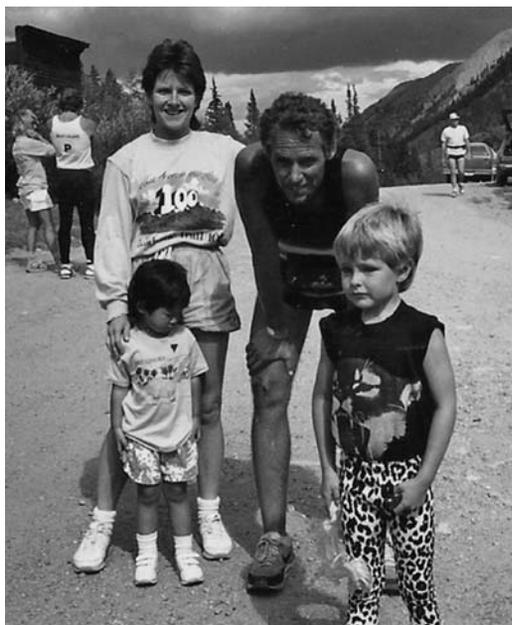
таблетки-электролиты для предотвращения обезвоживания; одежда из технологичных тканей, предотвращающих натирание; часы с GPS, показывающие скорость и пройденную дистанцию, и мощный спортивный фонарик Au Ur, позволяющий видеть трассу ночью.

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 сырные 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 ультрамышление — 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 забеге. 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 Эвергринна, 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 преодолеть 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

Установка 2

Найдите себе пример для подражания

Как и многие мальчишки начала 90-х, я хотел быть похожим на звезд спорта из телевизора. Нашими главными и очевидными фаворитами были «его воздушство» Майкл Айг Джордан, «неоновый» Дион Неон Сандерс и Бо Джексон — «Бо Знает» (Bo knows) — не в последнюю очередь благодаря своим ярким прозвищам.

В начальной школе мы с одноклассниками каждый день играли на площадке в этих суперзвезд. Большинство ребят выбирали себе в кумиры известных профессионалов спорта и еле досиживали до большой перемены, с тоской глядя в окно на баскетбольную и бейсбольную площадки, где можно было быть «как Майк» (или хотя бы вообразать себя таким).

При этом у меня был и свой набор спортивных героев. Я отлично помню, как в пятом классе разглядывал в окно совсем близкую Медвежью гору, одну из многочисленных вершин в окрестностях Эвергрин, и размышлял, насколько крутые там подъемы, какие петли может закладывать серпантин и кто бы победил в гонке к вершине — Грег Лемонд, Бернар Хино, Мигель Индурайн или папа.

Из рассказов отца и журналов UltraRunning Magazine, лежавших по всему дому, я узнал про таких людей, как Маршалл Ульрих, который мог несколько дней бежать по пустыне и год за годом выигрывал сверхмарафоны Badwater; Том Собаль, легенда Колорадо, выигравший сотни горных забегов и гонок на снегоступах; Мэтт Карпентер, ставивший рекорды на Пайкс Пик и в других горных забегах, а затем установивший рекорд в Leadville 100, который до сих пор не побит и внушает благоговение всем сверхмарафонцам.

Я грезил об участниках приключенческих гонок в Австралии и Новой Зеландии: Джоне Ховарде, мойщике окон и лучшем ориентировщике в мире; невероятном Джоне Джакоби, который мог пройти на весах любую реку и пробегал марафон меньше чем за три часа, притом что был неуклюжим и очень крупным; Ниле Джонсе, силаче, охотнике на диких кабанов в новозеландском буше, выигравшем больше всех гонок просто потому, что он был так чертовски крут.

Эти персонажи с далеких окраин мира большого спорта попадали в сферу моего внимания из рассказов отца и случайных передач по кабельным каналам с нечеткой картинкой (когда мне исполнилось десять, мы переехали поближе к центру, и каналов в телевизоре стало больше четырех). Подвиги этих спортсменов бередили мой ум, и я воображал себя на их месте, катаясь на горном велосипеде или бегая по эвергринским лесам.

Поступив в 1997 году в среднюю школу Эвергрин, я, как и многие начинающие спортсмены, попробовал себя и в футбольной, и в баскетбольной командах, и в сборной по легкой атлетике. Мы наблюдали за старшекласниками и выбирали себе примеры для подражания. Большинство моих друзей хотели быть хавбеками, бомбардирами, разыгрывающими — теми, кто приносит команде очки; мне же больше нравились командные игроки — те, кто играл не жалея себя и подавал пример другим. Такие ребята не боялись бросаться на землю за упущенными мячами или ставить блоки, позволявшие звездам делать красивые тачдауны.

Я стал в итоге, как и следовало, наверное, ожидать, бегуном на длинные дистанции, хотя в те школьные годы «длинной» казалась дистанция всего лишь в две мили. Мое время на этой дистанции, 9:49, было лучшим в штате (и в кроссе я тоже стал рекордсменом штата), но этого было мало, чтобы вызвать ко мне интерес тренеров из крупных колледжей. И все-таки самое сильное влияние на меня в те годы оказал баскетбол. При росте 178 сантиметров я весил чуть больше 61 килограмма, был очень худым и совершенно бесперспективным игроком. Я так плохо бросал, что однажды команда противников поставила двух защитников против нашего лучшего игрока, а мне дала свободно перемещаться по площадке. Но я очень старался и никого не боялся. Поскольку ждать от меня результатов в нападении не приходилось, меня ставили блокировать

лучших игроков противников. В одной из ключевых игр меня поставили против очень крутого парня ростом 197 сантиметров и весом более 90 килограммов, которому явно светила большая спортивная карьера в колледже. Он сразу же успешно бросил три трехочковых прямо над моей головой, и наш тренер, мистер Хаэбе, взял тайм-аут.

Скотт Хаэбе был не только тренером, но и легендарным, очень увлеченным учителем истории (он и сейчас им остается) и наставником для нескольких поколений юношей и девушек из Эвергринна. До того как вернуться в Колорадо, завести семью и стать учителем и тренером, он несколько лет играл в профессиональный баскетбол в Австрии, там он встретил свою жену, Клаудию. До Австрии он играл за Государственный университет Адамса в Аламосе, Колорадо. На момент того памятного мне тайм-аута ему шел 41 год, он был опытным тренером и уже 10 лет работал с эвергринской школьной командой.

Тренер Хаэбе был из тех, кто работает на износ. А от своих подопечных он ждал еще большего. Иногда он мог вспылить и накричать на тебя.

Это был как раз такой случай.

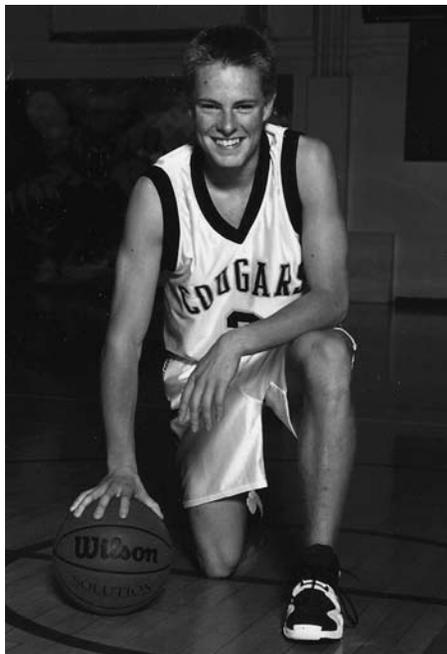
— Трэвис! Ты нас угробишь! — крик тренера эхом отдавался в при- тихшем спортзале. Я почувствовал брызги его слюны на лице.

— Черт возьми, тренер! Я знаю! — заорал я в ответ (признаюсь честно, на самом деле словечко было покрепче, чем «черт возьми»).

Все на скамейке застыли: *«Нам не послышалось? Мэйси, вежливый тихоня Мэйси, только что покрыл матом... тренера Хаэбе?»*

Может, это была юношеская заносчивость или взыграло мое задетое самолюбие. А может быть, я просто устал мельтешить на фоне крупного парня из команды соперников. Как бы то ни было, тренеру, похоже, понравилась моя реакция. Он знал, что меня нужно было сильно разозлить, чтобы я сказал такое, и он чувствовал, что я огорчен и задет этой ситуацией даже больше его. Он только кивнул и вернул меня на площадку. В киношной версии я бы после этого «вырубил» того здоровяка до конца игры. Но в реальной жизни я лишь смог несколько раз встать у него на пути, он бросил на меня пару злобных взглядов, но продолжал успешно забрасывать мячи. Чего я действительно добился, так это того, что ребята из нашей команды тоже завелись. Если уж Мэйси так разозлился, то и они могли поднажать в игре. Тот матч мы выиграли. И хотя в школьной газете написали только о тех, кто заработал очки, я знал,

что сыграл свою тихую — ну, в тот день не такую уж и тихую — ключевую роль в матче.



Я был рекордсменом штата и 11 раз получал «куртку с буквой» Эвергринской средней школы*. Осенью я участвовал в кроссах и футбольных матчах, зимой играл в баскетбол, а весной занимался легкой атлетикой. В академическом плане мое умение трудиться тоже принесло плоды: я был сопresidentом школьного совета и выступил на выпускном с прощальной речью как лучший ученик класса. Но особенно большое влияние на меня оказало воспитание баскетбольного тренера Хаэбе, развивавшего в нас стойкость духа.
Фото: архив семьи Мэйси

Тренер Хаэбе до сих пор рассказывает эту историю своим нынешним подопечным. Он на моем примере учит их развивать в себе внутреннюю стойкость и умение «загораться» в игре. Приятно знать, что, может быть, кто-то захочет последовать по моим стопам.

Я очень благодарен этому человеку за то, чему научился на площадке под его руководством. До сих пор на трудных дистанциях я иногда словно слышу голос Хаэбе. Он говорил нам в середине тренировочных забегов «десять по 200 метров»: «Всякий может выложиться на последнем спринте. Но если в тебе достаточно мужества, будешь выкладываться на каждом».

Через несколько дней после окончания школы в 2001 году мы с папой полетели на Аляску, в Анкоридж, и арендовали пикап с жилым

* «Куртка с буквой» — студенческая или школьная куртка, куда нашивается первая буква названия учебного заведения, отличительный знак лучших спортсменов этой школы или университета.

модулем на крыше. В планах на неделю было только бегать, любоваться дикими местами, ловить рыбу и говорить о моем будущем. Белой полярной ночью, лежа на той крыше, я читал «Бег с “Буйволами”», рассказ Криса Лира о том, как он провел год в команде бегунов на дальние дистанции в Университете Колорадо в Боулдере. И сразу же я решил, что хочу быть как эти ребята. Из общей массы они пробились на высший национальный уровень благодаря упорной работе под руководством тренера Марка Ветмора. Папа меня поддержал, и мы распланировали следующий этап моей жизни.

Приехав домой, я продолжал мыть окна — я мыл их с 16 лет — в той же местной конторе, где много лет назад работал мой отец (семейные связи не имеют отношения к ультрамьшлению, но такова жизнь!) Мытье окон — не самое завидное занятие, но при должном старании и планировании я мог неплохо зарабатывать. К тому же у меня было достаточно возможностей для тренировок. Меня приняли в Университет Колорадо, и я вовсю готовился к состязаниям по кроссу, планировавшимся на самое начало учебного года.

Тем летом я бегал каждый день, иногда с кем-то, но обычно сам по себе (как и сейчас), потому что возможность бегать у меня выдавалась рано утром, в обед или вечером — или даже три раза в день. Я так составил график работы, что дважды в неделю мог бегать «неформальные» командные тренировки с ребятами из университета. Мы бегали по холмам вокруг Боулдера, по ровным дорожкам в городе и по местным шоссе. Чаще всего это был быстрый бег. Темп в 6:30 или 7:00 минут на милю на высоте был для меня выше привычного, и я чувствовал реакцию своего тела. Я становился более подтянутым и сильным.

Через неделю после начала осеннего семестра должен был пройти специальный отборочный забег для ребят, еще не получивших стипендии или не попавших в предварительный состав команды. Три лучших бегуна получали заветное место в команде и стипендию. Остальные уходили ни с чем.

Я был решительно настроен пройти отбор. Примерно в то же время у мамы снова возникли проблемы со здоровьем, и я много о ней думал. Ее спокойствие и умение не жаловаться вдохновили меня и помогли пробежать один из лучших забегов на тот момент: я был первым, обогнав примерно десяток других ребят. Это произвело впечатление на тренера

Ветмора. Он видел, как я стараюсь и какой результат это дает. И его наградой мне было место в команде. Я ликовал! Папа был там и тоже ликовал.



Я прочитал книгу Криса Лира «Бег с «Буйволами»» и очень захотел быть героем этой книги, тем, кто прошел путь от отбора из массовки до титула чемпиона Америки. Я попал в команду, но мне трудно давались короткие спринтерские забеги с будущими олимпийскими звездами — а в иерархии команды котировалось только умение бегать быстро. Мне хватило двух лет, после этого я успешно перешел в триатлон, а затем в приключенческие гонки.
Фото: архив семьи Мэйси

Я был бы рад поведать дальше о том, как стал сенсацией команды «Буйволов» Университета Колорадо, как мальчик из глубинки превратился в капитана команды и чемпиона страны. Но ничего такого не случилось. Я два года бегал в командах Университета Колорадо по кроссу и легкой атлетике, но так и не открыл в себе нужных способностей, чтобы держаться на общем скоростном уровне — ни на тренировках, ни в забегах, ни в командной иерархии. Спортсмены в командах оценивались по их потенциалу для участия в Олимпийских играх (и многие действительно участвовали в них — Ветмор был замечательным тренером и за годы работы в Университете создал надежную базу олимпийского резерва). Я пробежал 5 км за 15:52, с таким результатом можно было выиграть местные «индюшачьи бега», любительский забег на День благодарения. Но в команде многие выбегали из 14:00, и по сравнению с ними мой результат был весьма посредственным. Мне хватило двух лет с «Буйволами».

Моим звездным минутам суждено было прийти позже, им часто предстояло наступать глубокой ночью или в далекой глуши, почти без свидетелей и уж точно без тренера Ветмора. Но мой опыт бега в Университете Колорадо научил меня ценить такие минуты. Оглядываясь назад, я ничего не стал бы менять в своем прошлом, и я горжусь тем, что мне довелось бегать с «Буйволами».

На третьем курсе университета я снова начал задумываться о триатлетах Ironman, которых видел в детстве по телевизору, о таких людях, как Марк Аллен и Дэйв Скотт. Они были легендами состязаний на выносливость. Даже те, кто не особо следил за их победами, были в курсе их почти сверхчеловеческих подвигов в Конне на Гавайях.

Мог ли и я стать таким?

Чтобы выяснить это, я записался в клубную команду по триатлону Университета Колорадо. В наши дни триатлон стал популярным клубным видом спорта в университетах, и количество студентов, участвующих в заплывах-заездах-забегах, резко выросло. Тогда же это все было новинку и заниматься видом спорта, который только начинает набирать популярность, было очень здорово. С моим громким прошлым члена университетской сборной по бегу (я был пятнадцатым из пятнадцати, но старался не распространяться об этом) самомнение не всегда позволяло мне быть хорошим командным игроком. Я научился относительно хорошо плавать и поучаствовал в двух гонках, финишировав десятым в Национальном студенческом чемпионате 2004 года на олимпийской дистанции (плавание 1,5 км, велогонка 40 км и бег 10 км) за 1:54.

Хорошо, что плыть нужно было только полтора километра, не то меня пришлось бы вытаскивать из воды и до велоэтапа дело бы не дошло.

На последнем курсе и бег, и триатлон отошли на второй план: я переключился на новый и очень популярный вид спорта, который уже успел оказать серьезное влияние на — кто бы мог подумать! — национальное телевидение.

В наши дни «приключенческими гонками» называют все подряд, поэтому, думаю, стоит пояснить. Любое состязание, где нужно ползать по грязи или проходить армейскую полосу препятствий, сегодня получает гордое имя «приключенческой» гонки. Иногда такие забеги в грязи бывают классными, и я рад, что все больше людей готовы проходить

разные новые испытания; но все же настоящие приключенческие гонки — это отдельный вид спорта на выносливость. В нем задействованы ключевые дисциплины бега/трекинга, маунтинбайка, работы с веревками (дюльфер, навесная переправа и прочее) и гребли (на каяках, рафтах, каноэ и т. д.), а также ориентирование с картой и компасом.



Спортсменам, участвующим в приключенческих гонках, необходим широкий спектр умений и навыков, включая спуск дюльфером, подъем и траверс по закрепленной веревке. Тот спуск в огромную карстовую пещеру в Китае был просто невероятным! Фото: Китайская ассоциация альпинизма

Именно последнее отличает эти гонки от всех остальных. Ни в марафоне, ни в триатлоне навигационные приборы не требуются. Там гонки обычно проходят по заданной дистанции, всякий раз одинаковой, тогда как в приключенческих гонках этапы обычно чередуются случайным образом, в зависимости от характера и особенностей местности. Кроме ключевых дисциплин, которые я уже назвал, приключенческие гонки могут иногда включать что-то специфичное для этого региона. Например, верховую езду, трекинг на верблюдах, скалолазание, троллей, альпинизм, лыжи и «паланкин» (такой этап часто включают в приключенческих гонках в Китае: три участника команды несут четвертого на бамбуковом кресле, закрепленном на длинных шестах; напоминает сцену из диснеевского мультлика). Приключенческие

гонки — командный вид спорта, в большинстве гонок участвуют смешанные команды из четырех человек, которые соревнуются около недели подряд (в гонках экспедиционного типа) или этапами по 8–12 часов ежедневно с возможностью немного отдохнуть в палатке ночью (в «поэтапных» гонках). Дикая природа, большая продолжительность, огромные расстояния, сложные требования к ориентированию, разнообразие дисциплин и нехватка сна делают такие гонки настоящим испытанием.

Первыми классическими приключенческими гонками были Raid Gauloises и Eco-Challenge, и именно последняя принесла широкую известность этому виду спорта, когда продюсер Марк Бернетт начал транслировать ее по каналу «Дискавери» в конце 1990-х — начале 2000-х годов. Eco-Challenge вдохновил Бернетта на его следующий большой проект — шоу Survivor («Выживший»). Серия передач о людях, заброшенных на необитаемый остров, стала грандиозным хитом канала CBS и дала начало новой эре реалити-телевидения. Именно приключенческие гонки, и в частности Eco-Challenge, легли в основу идеи трансляции испытаний участников в «реальных» условиях (хотя со временем эти условия становятся все более нелепыми).

К моменту моего появления на арене приключенческих гонок две эти первые гонки уже перестали проводиться. Но сам вид спорта стремительно набирал размах на местном и национальном уровнях, появились новые международные гонки: чемпионат мира Raid World Championship, гонка Primal Quest, Мировая серия приключенческих гонок (Adventure Racing World Series) и чемпионат мира по приключенческим гонкам — по уровню соперничества они не уступают гонкам Raid Gauloises и Eco-Challenge. (Хотя ни одна из них так и не стала успешным телешоу для широких масс; вероятно, это говорит о том, что среднестатистическому американскому зрителю реалити-шоу интереснее, чем настоящая, невыдуманная реальность!)

Стремление подражать, быть на кого-то похожим дало хорошие результаты в детстве, и я решил в приключенческих гонках снова использовать стратегию из начальной школы. Я снова хотел «быть, как Майк» — только теперь уже как Майк Клоузер, выигравший в 1988 году чемпионат мира по маунтинбайку (как раз тогда мы с папой тренировали психологическую стойкость, катаясь по окрестностям).

Клоузер с тех пор продолжил спортивную карьеру и стал самым успешным в Америке участником приключенческих гонок. В трансляциях гонки Eco-Challenge на канале Дискавери он всегда бывал на главных ролях. Папа был близко знаком с ним, и я рос, имея возможность наблюдать его на экране и вживую.

Майк Клоузер родился в 1959 году в Дубьюке в семье, где было десять детей. Он играл на любительском уровне в популярные командные игры, но не стал в них звездой. В Айове не было особых возможностей для активного отдыха, и молодой Майк, чувствуя тягу к более экстремальным видам спорта, переехал в Вейл. Начал он с могула и дерт джампинга, но вскоре они с женой, Эмили, уже проводили каждое лето в Европе, где он участвовал в профессиональных соревнованиях по маунтинбайку. К концу 1990-х, когда началась его вторая спортивная карьера, в приключенческих гонках, Клоузер был уже не только профессиональным велосипедистом; он работал директором по организации активного отдыха в курортном комплексе Бивер-Крик. (Дети Майка и Эмили тоже спортсмены с ультрамышлением: сын Кристиан — превосходный велосипедист и лыжник, а дочь Хайди, лыжница, представляла Соединенные Штаты на зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 году.)

Майк Клоузер — единственный известный мне человек, которому посвятили день. Да, в знак признания его заслуг в Вейле, штат Колорадо, провели в 1997 году «День Майка Клоузера». Как получить день своего имени в Вейле? Нужно собрать примерно такой послужной список в спортивных состязаниях:

- четырехкратный чемпион мира в приключенческих гонках;
- чемпион мира в маунтинбайке;
- чемпион мира в ориентировании на длинных дистанциях;
- трехкратный победитель гонки «Эко-Челлендж»;
- пятикратный победитель гонки Primal Quest;
- многократный победитель национальных первенств по приключенческим гонкам;
- двукратный чемпион США по зимнему триатлону;
- десятикратный победитель первенства по пентатлону в Стимботе;

- трехкратный победитель приключенческой гонки Teva Mountain Games;
- семикратный победитель гонки Breckenridge Imperial Challenge;
- трехкратный победитель лыжных соревнований Aspen Highlands Inferno;
- двукратный победитель велогонки Iditabike;
- победитель в состязаниях по квадратлону Mt. Taylor Quadrathlon;
- победитель суточной велогонки Moab 24-Hour Mountain Bike;
- пятикратный победитель соревнований Elk Mountain Traverse;
- победитель гонки Ultra 100 Mountain Bike;
- двукратный победитель гонки America's Uphill;
- чемпион страны по кросс-кантри дуатлону;
- чемпион штата Колорадо по снегоступингу;
- победитель соревнования по могулу в Дирборне;
- победитель открытого чемпионата по могулу Jackson Hole Open;
- обладатель почетного места в Зале славы маунтинбайка;
- обладатель награды Everest Award в «экстремальных видах спорта»;
- спортсмен-экстремал года (2001) по версии журнала Competitor.

Не так уж важно, знаете ли вы что-то о выигранных Майком соревнованиях или впервые о них слышите. Я скажу вам, что у них всех общего: это длинные, изнурительные, суровые испытания на колесах, лыжах или пешком. Именно в таких испытаниях звезда Майка сияет особенно ярко.

Обладает ли Майк какими-то действительно уникальными, особенными, отличающими его от других людей чертами, позволяющими ему справляться с такими сложными задачами? Мне кажется, что нет. Секрет Майка вот в чем:

- 1) *все*, что он делает, он делает с полной отдачей;
- 2) он *всегда* выходит на старт (на работу, на помощь), при любых условиях.

Вы знаете знаменитую фразу Вуди Аллена об успехе? Встречаются разные ее вариации, изначально кто-то якобы услышал это от него на съемочной площадке. Вот точная цитата, которую сам Вуди Аллен подтвердил обозревателю газеты New York Times Уильяму Сэфайру: «Восемьдесят процентов успеха — это просто прийти».

Не знаю, нравится ли Майку Вуди Аллен, но он однозначно подтверждает своим примером эту известнейшую фразу кинорежиссера. Клоузер всегда там, где он нужен; он всегда поддерживает товарищей по команде, он не пропускает крупных гонок и интересных событий. Как он сказал репортеру Rocky Mountain News: «Вот моя философия: “Никогда не упускай ни дня” или “Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня”. Я стараюсь извлекать максимум из отведенного мне времени и использовать красоту каждого дня».

Конечно, и я бы хотел, чтобы в мою честь назвали день, хотел бы быть как Майк. И дело здесь не в его впечатляющем спортивном резюме. Я стремлюсь быть на него похожим в том, как он относится к труду, как умеет держаться, быть включенным в процесс, приходить и действовать.

Быть там, где нужно, несмотря ни на что, милю за милей: это тоже проявление ультрамышления.

Когда я учился в старших классах, мы с папой как-то гостили у Майка и его семьи в Вейле. На следующий день и мы, и Майк должны были стартовать в забеге на снегоступах. Желая нам спокойной ночи, Майк извинился, что ему придется пару часов пошуметь в ванной: он собирался выкладывать плиткой пол. «Постой-ка — 10 часов вечера, завтра гонка, и ты будешь класть плитку в ванной?» В этом был весь Клоузер: он считал, что дело должно быть сделано, и сделано хорошо, а время, место и то, что люди считают возможными или подходящими условиями, — вторично. Иными словами: делай то, что должно.

Когда выходишь на одну трассу с Майком Клоузером — а у меня за эти годы накопился немалый опыт проигрышей Майку и его команде, — он производит впечатление безжалостного, не стесняющегося в средствах соперника; человека, который сделает все возможное (в рамках правил), чтобы выиграть. Он выглядит как человек с мишенью на спине, знающий, что все стараются обойти именно его, и все же ему почти всегда удается прийти первым.

Это так.

Клоузер может казаться — по крайней мере своим соперникам — человеком слишком целеустремленным, чтобы свернуть с пути и помочь кому-то. Человеком, для которого сами понятия «терпение» и «великодушие» или мысль о том, что его можно отвлечь от главной цели — победы, — настолько же далеки, насколько далеки от цивилизации места, где он одерживает эти победы.

А вот это уже совсем не так.

И поэтому тоже я хочу быть как Майк. Потому что он всегда там, где он нужен, каждый день, проявляет максимально искреннюю заботу о товарищах по команде, демонстрирует бесконечный запас энергии, помогая людям, нуждающимся в его опыте, его удивительной терпимости, его неиссякаемом оптимизме и энтузиазме.

За десять дней до старта чемпионата мира по приключенческим гонкам 2007 года — самой крупной гонки года, гонки, где Майк планировал привести свою команду к победе, — он очень неудачно упал на тренировке на технически сложной трассе в Вейле. У него был выбит указательный палец и, как он рассказывал позже (вероятно, преуменьшая, что весьма в его духе), «довольно сильно текла кровь». Майк, который всегда стремится действовать, замотал руку салфетками и пакетом и поехал на работу в Бивер-Крик, где ему предстояло провести совещание (возможно, руку пришлось все время держать повыше, чтобы не текла кровь). Следующим пунктом была больница, где палец вправили и наложили швы. Большинство людей после серьезной травмы стараются посидеть дома и подлечиться. Майк же поскорее зашил палец, задвинул свою боль подальше и вышел на старт в полной боевой готовности, как обычно.

Команда Майка — за вычетом одного не вполне работоспособного пальца — сразилась с лучшими спортсменами мира и пришла первой. Как можно грести на каяке с шиной на руке? Точно не знаю, но, если работаешь изо всех сил и выходишь на старт полным решимости победить, думаю, с этим просто как-то справишься.

По поводу таких происшествий Майк говорит: «Я всегда говорил себе: могло быть и хуже». Решение выйти на недельную гонку с травмой руки не было идеальным. Но чемпионы не рассчитывают

на идеальные условия. Они берут себя в руки и выходят на старт при любых условиях.

Годы напряженной работы и использования принципов ультрамышления привели меня со временем на тот уровень, где участие в одной команде с Клоузером стало хорошим вариантом для нас обоих. Да, Клоузеру было уже за пятьдесят, но приключенческие гонки имеют большую протяженность, в них очень важна психологическая стойкость, поэтому некоторые выдающиеся спортсмены в возрасте могут участвовать на равных с более молодыми. Я ехал побеждать в гонках во Франции и Китае, в борьбе с ведущими мировыми спортсменами — в одной команде с Майком Клоузером!



Я был счастлив выступать в Китае против лучших команд мира. Слева направо: Джей Генри, Гретхен Ривз, я и Майк Клоузер. Майку здесь уже хорошо за пятьдесят, но его вклад в работу команды был огромным — и как участника, и как руководителя. Фото: Китайская ассоциация альпинизма

На гонке Wulong Mountain Quest в Китае для привлечения лучших команд со всего мира разыгрывается солидный денежный приз. Майк и его команда, финишировавшие в предыдущем году в тройке лидеров, собирались туда вернуться. Один из четверки не мог участвовать,

и меня позвали выступить вместо него. Может быть, Майк подумал, что если Трэвис Мэйси хотя бы вполтину так хорош, как Марк Мэйси — Клоузер знал отца по гонке «Эко-Челлендж», — то он может стать неплохой заменой. И неважно, что по возрасту он годился мне в отцы. Для меня же большой честью стало уже то, что меня позвали выступить вместе с ним. Остальные члены команды тоже оказались спортсменами высшего класса. Среди них была (это обязательное правило для всех команд) женщина, Гретхен Ривз, успешная профессиональная велогонщица в дисциплине маунтинбайк, тоже из долины Вейл в Колорадо. Четвертым был Джей Генри, бывший чемпион США по маунтинбайку и очень позитивный, легкий в общении человек.

В результате сложных и суматошных перемещений, с бесконечной погрузкой баулов со снаряжением, велосипедов, весел, еды на самолеты, автобусы, поезда и грузовики — так начинается каждая международная гонка — мы оказались в Китае, в Чунцине. Я никогда и не слышал о таком городе, а там живет 29 миллионов человек. Он в три раза больше, чем Нью-Йорк (заметка на будущее: повнимательнее присмотреться к Китаю). Оттуда мы выехали автобусом в сельскую глубинку. Ехали всего час, но контраст оказался разительным. Люди в деревне возделывали поля и селились в скромных жилищах из бетона, листового железа и бамбука. Их жизнь сильно отличалась от жизни в крупном процветающем городе XXI века, находившемся совсем рядом. Четыре дня подряд эти люди приветствовали и подбадривали нас, когда мы пробегали мимо их рисовых террас, прокладывая свой путь по крутым склонам, темным лесам, глубоким каньонам и бурным рекам — ландшафты этой части Китая просто поразительны.

Первый день гонки прошел хорошо. К началу второго дня мы были в группе лидеров с еще парой команд. Во второй день мы с Джейем Генри хорошо поработали педалями на большом подъеме, по очереди задавая темп; мне при этом нужно было еще поглядывать на карту и компас, закрепленные на специальном велопланшете, — я был штурманом команды.

За день до этого я несколько часов изучал карты, чтобы выбрать самый быстрый оптимальный маршрут среди мириад лесовозных дорог, грунтовок и пешеходных троп.

Вдруг раздался выстрел. Первое, что я подумал: наверное, местный фермер не в курсе, что идет гонка, и решил, что мы вторглись в его владения.

Оказалось, это сломалась спица на колесе Гретхен. Мы с Джем и Гретхен были просто счастливы передышке. Майк же сразу взялся за дело и соорудил временную замену, чтобы дотянуть до конца второго этапа — всего их было пять, по 8–12 часов ежедневно.

В тот день мы пришли вторыми, вернулись в отель и три-четыре часа готовили снаряжение для следующего дня. Была уже поздняя ночь, а утром нас ожидал ранний подъем на гонку. Само собой, большинство из нас приготовились отправиться на боковую.



На этом этапе гонки в Китае моя команда плавает на маленьком рафте, пользуясь тонкими деревянными шестами. Они везут все четыре велосипеда, а я плыву за рафтом. Фото: Китайская альпинистская ассоциация

Только не Майк. У спортсмена из другой команды в тот день возникла механическая неисправность — порвался шланг гидравлического тормоза. Это серьезная проблема, без тормозов далеко не уедешь. Починить такую поломку тоже непросто. Опытному веломеханику в мастерской с полным ассортиментом запчастей и инструментов может

понадобиться пара часов, чтобы снять испорченные детали, поставить новый шланг, заполнить его тормозной жидкостью, тщательно удалить пузырьки воздуха, отрегулировать и проверить новую тормозную систему. Майк бросился помогать чинить чужой велосипед. Его не остановили ни позднее время, ни то, что мы находились в китайской глуши без всяких веломехаников, ни отсутствие велостенда и инструментов, ни сложный гоночный этап на следующее утро, ни то, что ему было за пятьдесят, когда большинству его соперников не было и тридцати.

Поздно ночью велосипед был отремонтирован, а участник мог продолжать гонку.

И все это для парня из другой команды. Самый опытный, самый титулованный спортсмен гонки отдал часы своего времени, чтобы починить велосипед, который не имел никакого отношения ни к нему, ни к его команде. Но все, кто его знал, понимали, что это просто был Майк. Работать не покладая рук, всегда быть готовым действовать и помогать другим — это черты, которые я очень в нем уважаю.

Делать все, что ты делаешь, с полной отдачей; каждый день «выходить на бой» позитивно настроенным и полностью включенным — этим элементам ультрамышления я научился у Майка Клоузера в далекой стране, в разгар одного из самых напряженных испытаний в моей жизни.

Мы финишировали в той гонке вторыми, уступив только команде здоровяков из Новой Зеландии. Это была моя последняя гонка с Майком, и то, чему я научился тогда, остается со мной и поныне, и этот урок сыграл, в самом широком смысле, важнейшую роль в моих личных и командных победах.

Практика ультрамышления

Когда я учился в средних классах, подражать кому-то считалось позорным. Но так получается, что желание быть похожим на кого-то — неотъемлемая часть ультрамышления. Я не призываю *не быть* собой или пытаться стать *точной* копией кого-то. Но выбрать себе ключевые

фигуры для подражания и стремиться перенять какие-то их черты — абсолютно необходимо для постановки больших целей, разработки стратегии их достижения и перехода к действиям. Анализируя свое прошлое, я понимаю, что мое развитие как спортсмена и как человека было неразрывно связано с моей естественной склонностью подражать успешным людям — тем, кого я видел по телевизору или о ком читал, Грегу Лемонду или Марку Аллену, тем, кого я знал лично благодаря отцу, — Маршаллу Ульриху и Майку Клоузеру.

В книге «Гибкое сознание»* преподаватель психологии Стэнфордского университета Кэрол Дуэк поет дифирамбы «гибкому сознанию» или «установке на рост», главное свойство которого вкратце — это постоянное стремление к самосовершенствованию как ключевая составляющая успеха и процветания. Эта книга оказала большое влияние на меня и на многих моих учеников и спортсменов, и я настоятельно рекомендую вам прочесть ее.

Многим из нас, пишет Дуэк, свойственно «фиксированное сознание», или «установка на данность» (противоположность установки на рост), в той или иной сферах жизни. Люди с фиксированным сознанием склонны постоянно себя оценивать, сравнивать с другими и рассматривать любые испытания как проверку своих врожденных — и неизменных — талантов, интеллекта, способностей, скорости, силы, умения и т. д. Люди с гибким сознанием, напротив, считают, что все эти качества можно развить. При таком отношении любая задача или испытание — будь то забег на 5 км или триатлон Ironman, тест для поступления в колледж или экзамены в медицинский университет, собеседование с будущим работодателем или воспитание детей — больше не служат подтверждением «достоинств», «ума» или «таланта» человека (врожденных и неизменных, согласно установке на данность). Это лишь некий срез, отображение того, насколько хорошо мы справляемся с определенной задачей на определенный момент. Иными словами, если сейчас вам не удалось финишировать в вашем первом триатлоне, получить высший балл за тест или устроиться на работу, это не значит,

* М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

что не получится в следующий раз или что вы неспособны стать лучше благодаря планомерной работе и подтягиванию слабых сторон.

Знание, что мы можем достичь большего благодаря собственным усилиям, помогает лучше справляться с неудачами и поражениями и позволяет нам рассматривать их не как «данность», но как ступени лестницы роста, лестницы, которая ведет нас в конечном счете к мастерству или по крайней мере к совершенствованию.

«Поклонники» с *фиксированным* сознанием рассуждают, глядя на своих кумиров, примерно так: «Мне очень хочется быть как они. Но это особенные люди, а я не обладаю нужными качествами». Убедив себя в том, что им недостает чего-то важного, такие люди приходят в уныние: «Я не настолько умен», «Я не так талантлив», «Я недостаточно привлекателен». Они не учатся у людей, которыми восхищаются, но завидуют им, возмущаются, злятся и расстраиваются.

Однако «подражатели» с *гибким* сознанием размышляют так: «Вау! Эти люди немало потрудились, чтобы добиться того, что у них есть. Мне нравится, как они держатся, как относятся к работе, как ведут дела. Наблюдая за их успехами, я могу научиться необходимым действиям и повторить их». Людей с установкой на рост воодушевляют успехи их кумиров. Зависть и возмущение при таком отношении превращаются в мотивацию, желание действовать, принять вызов. Ты говоришь себе: я могу стать лучше, могу измениться, работать упорнее и эффективнее, — и в результате становишься более похожим на того, кем восхищаешься.

Рефлексия

Может быть, вы, как и я, находите себе примеры для подражания, в частности среди друзей, родственников, товарищей по команде или коллег. Это вполне естественно, ведь именно этих людей мы можем наблюдать наиболее близко. При фиксированном мышлении в это восхищение может закрасться доля зависти. Постарайтесь не таить обиду и возмущение на брата или коллегу, а искренне стремиться стать похожими на них, задействуя внутреннюю установку на рост. Спрашивайте себя, что вы можете сделать, чтобы достичь таких же результатов. И, я уверен,

вы почувствуете прилив сил, который позволит вам не только активнее добиваться своих целей, но и в более полной мере поддерживать своих друзей и родных на их пути к успеху (который, в свою очередь, снова будет вас вдохновлять).

Я убедился в этом на своем примере. Вы уже знакомы с некоторыми людьми, которым мне хотелось подражать в чем-то: мой отец, тренер Хаэбе, Майк Клоузер, и это далеко не весь список.

Тщательно выбирайте людей, на которых вам хочется быть похожими, и следите за ними. Не выслеживайте, а изучайте, наблюдайте их вблизи и издали. Узнавайте, что они делают, чтобы добиваться целей, которые близки и вам. Если есть такая возможность, выпейте с ними кофе или пива или сходите вместе на пробежку. Целенаправленно добивайтесь их положительного на вас влияния и буквально впитывайте его. Сделайте это своей навязчивой идеей. Уверяю вас, это работает. Круче всего, что это работает независимо от того, насколько близок вам этот человек: чтобы найти пример для подражания, необязательно иметь отца-чемпиона, как у меня. Это могут быть тренеры, учителя, коллеги или кто-то из местного велоклуба. Иногда, чтобы найти таких людей, нужно намеренно идти с ними на контакт (например, вступить в велоклуб, записаться на курс или просто найти их в соцсетях, а лучше лично с ними познакомиться).

На кого вы хотите быть похожим? Подумайте об этом. Мой список можно увидеть в таблице на следующей странице. Извините за обилие превосходных степеней, но... я же восхищаюсь этими людьми и стремлюсь быть похожим на них.

Теперь ваша очередь! В пустой таблице далее напишите имена трех человек, которыми вы восхищаетесь. Я подскажу, чтобы легче было начать. Выберите одного незнакомого вам лично человека — это может быть видная фигура в вашей сфере деятельности или даже знаменитость. Выберите одного знакомого вам человека. Я хочу, чтобы вы были честны с собой и в третьем случае выбрали человека, чьим достижениям вы завидуете. Ну же, признавайтесь! Я знаю, что такие у вас есть, они есть у каждого. Но если вы попробуете хоть раз оценить этого человека объективно, вы встанете на путь большей гибкости сознания, установки на рост — и он может стать хорошим примером для подражания!

Человек	Почему я хочу быть похожим на него
<p>Джефф Джуэлл Джефф был спортивным массажистом высшего класса, он помог мне и бесчисленному количеству других спортсменов. Он вступил в смертельную битву с раком мозга, и несколько лет назад Джеффа не стало. Каждый, кто приходил к нему на сеанс массажа, понимал, что истинной целью Джеффа было придать вам большую уверенность в себе, сделать вас лучше</p>	<p>Жизненная энергия Джеффа была уникальной и очень заразной. Его домашний массажный стол был к вашим услугам и в полночь, и в четыре утра, потому что он знал, что его труд приносит пользу, и это, несомненно, доставляло ему радость</p>
<p>Филипп Эрневайн Заведующий образовательной программой в престижной частной школе, Филипп обладает большим опытом и послужным списком настоящего лидера. Однако больше, чем его резюме, впечатляет его постоянное стремление к <i>еще</i> большему самосовершенствованию</p>	<p>Он всегда читает, размышляет, делится мыслями и знаниями. Иногда после разговора с человеком чувствуешь в себе силы и энергию, чтобы свернуть горы; так происходит каждый раз при общении с Филиппом</p>
<p>Джей Джонсон Джей, директор летнего бегового лагеря Boulder Running Camps и бывшая звезда команды «Буйволы» Университета Колорадо, — один из лучших в мире тренеров в видах спорта на выносливость. Больше всего меня восхищает его отношение к труду, креативность, искренность и предпринимательская жилка</p>	<p>Джею отлично удается использовать в работе разные информационные средства, и я всегда стараюсь учиться у него чему-то и как спортсмен, и как тренер, и как бизнесмен. Он постоянно проводит литературные параллели и рекомендует хорошие книги — мне как учителю английского это очень нравится</p>
<p>Дин Карназес и Робин Бенинказа Я объединил Карно и Робин, потому что восхищаюсь ими как спортсменами и предпринимателями. А начинали они с успешной карьеры в ультрамарафонах и приключенческих гонках</p>	<p>Они поняли, что благодаря продуманной, упорной работе могут менять жизнь людей к лучшему и зарабатывать, передавая другим свой опыт и знания на лекциях, семинарах, в книгах и другими способами</p>
<p>Эми, Уайатт и Лила Я действительно очень хочу быть похожим на мою жену и детей. На момент написания этой книги Эми управляет успешной частной консалтинговой компанией в сфере университетского образования, mascollegeconsulting.com, а трехлетний Уайатт и годовалая Лила — счастливые малыши</p>	<p>Рабочая дисциплина Эми и ее постоянное стремление к самосовершенствованию держат меня в форме и помогают действовать так же. Энтузиазм Уайатта и его стремление быть активным просто для удовольствия и поиска приключений напоминают мне, что и я тоже, в сущности, бегаю и езжу на велосипеде именно по этим причинам. В Лиле очень много любви, и мне хотелось бы уметь так любить, как она</p>
<p>Джим Даунтон Джим — профессор социологии в Университете Колорадо в Боулдере, его курс «Сознание и самосознание» оказал большое влияние на меня и Эми в годы нашего становления. Он научил нас придавать первостепенное значение творчеству как ключевому элементу самовыражения и профессионального успеха</p>	<p>Я хочу быть как Джим, который много лет назад был моим преподавателем в Университете Колорадо в Боулдере, потому что он продолжает уделять большое внимание личностному росту и повышению качества жизни других людей. Он движется вперед: жмет на газ и не пользуется круиз-контролем</p>

Общие цели, если такие есть	Как я могу следить за успехами этого человека и/или быть ближе к нему
<p>Если я смогу сделать для своих клиентов, учеников, друзей и общества хоть половину того, что сделал в свое время Джефф, я буду счастливым человеком</p>	<p>В забегах я часто думаю о Джеффе, и те из нас, кто дружил с ним, обязательно о нем вспоминают и воздают должное его жизни</p>
<p>И я, и Филипп ведем свой консалтинговый бизнес параллельно с основной работой, и мы оба глубоко преданы своим семьям</p>	<p>Мне повезло, что Филипп мой друг; я читаю о его новаторской работе на rememberit.org</p>
<p>Мы с Джем оба тренируем спортсменов, и нам нравится помогать им достигать успеха в тренировках, гонках и в жизни</p>	<p>Я слежу за успехами Джея в его блоге coachjayjohnson.com, посещаю его семинары и время от времени пишу ему электронные письма</p>
<p>Каждый из нас троих хочет приносить пользу и зарабатывать деньги в сфере спортивного предпринимательства; Робин и Дин проторили эту дорожку для меня</p>	<p>Я не очень близко знаю Дина и редко общаюсь с Робин, но за их работой легко следить на ultramarathonman.com и worldclassteams.com</p>
<p>У нас с Эми много общих целей, включая путешествия и приключения, предпринимательство, позволяющее нам кормить семью и помогать другим людям, развитие наших отношений и воспитание наших детей</p>	<p>Иногда мы предполагаем, что человек станет нам близким просто по факту родства с ним. Это не так. Я счастлив, что работаю из дома и много времени провожу со своими детьми. Мы с Эми специально выстраивали свою жизнь таким образом, чтобы иметь возможность быть хорошими родителями. Я планирую свое время так, чтобы каждый день бывать с Эми, Уайаттом и Лилой, и рад сообщить вам, что это почти всегда удается</p>
<p>Джим стремится изменить к лучшему жизнь своих студентов и всех, с кем он пересекается. Мне хочется делать то же самое. Его присутствие одновременно и вдохновляет, и твердо ставит тебя на землю — это чудесно, и мне тоже нужно к этому стремиться</p>	<p>Сайт Джима lifegardening.com всегда дает толчок для развития, и я обращаюсь к его книге «Путь у-вэй» (англ. <i>The Woo Way</i>), когда мой негативный опыт тянет меня вниз</p>

Человек	Почему я хочу быть похожим на него

Общие цели, если такие есть	Как я могу следить за успехами этого человека и/или быть ближе к нему

Упражнения: «Тур де Тренажер»

Чтобы хорошо провести время, когда крутишь педали, нет ничего лучше игры в «Тур де Франс»! Это упражнение — прекрасный вариант для долгих зимних дней, когда «ездить» на велосипеде приходится в помещении.

Психологический тренинг. Всегда полезно наблюдать мастеров за работой — и хорошо, если при этом можно учиться самому.

Физическая тренировка. Подтяните свою физическую форму, хорошенько покрутив педали, и увеличьте силу и скорость за счет имитации гонок, как описано ниже.

Когда. Занимайтесь рано утром, поздно вечером или в холодные зимние дни, когда невозможно кататься на свежем воздухе.

Как. Устройте тренировку на велостанке или любом велотренажере (хороший вариант — велостанок CompuTrainer, он показывает силу нажатия, и мне нравятся роллеры, на которые можно ставить шоссейный велосипед) и параллельно смотрите велогонку по телевизору или на компьютере (можно даже на планшете или смартфоне). Для таких тренировок мне нравится находить в сети классические этапы «Тур де Франс» и имитировать ход гонки: ускоряться вместе с гонщиками, ехать в гору, когда у них начинается подъем, идти вместе с ними на крейсерской скорости. Наблюдения за их тактикой и техникой езды позволяют мне учиться и включать психологический принцип «подражания». Увлекательные репортажи с велогонок можно найти на YouTube поиском по словам Tour de France climbs (подъемы «Тур де Франс»).

Дополнительно. Роллеры хороши, потому что вынуждают вас очень плавно жать на педали. При резком движении вы сразу опрокинетесь! Я учился пользоваться роллерами, установив станок в дверном проеме для большей уверенности. Теперь я могу, находясь на велостанке, вставать на педали, ускоряться и мощно педалировать с ровным каденсом и плавным ходом педалей.

Опыт: Эмма Рока

Спортивная жизнь

Звезда международных гонок на выносливость, сотрудник пожарной службы и мать троих детей, Эмма долгое время была признанной королевой Испании в экстремальных видах спорта. Я не раз состязался с ней в международных приключенческих гонках и видел ее во всем ее боевом великолепии. Однажды мы тащили велосипеды вверх по бесконечному крутому подъему под жарким мексиканским солнцем; повернувшись, я увидел Эмму, бодро шагающую вверх с велосипедом на плечах — она обогнала нас так легко, будто мы стояли. Через некоторое время она пробежала мимо нас вниз и вскоре вернулась с велосипедом товарища по команде (мужчины), остальная команда при этом едва за ней поспевала. Она была капитаном команды, выигравшей чемпионат мира по приключенческим гонкам 2010 года (это можно узнать на ее сайте emtagosa.com), она выиграла массу гонок, ультрамарафонов, соревнований по ски-альпинизму и разных других состязаний на выносливость по всему миру. Сейчас Эмме 41 год, она входит в международную элиту сверхмарафонцев, и я горжусь тем, что могу называть ее своим другом.

Обычная жизнь

У Эммы замечательный муж, Дэвид Ровира, и трое маленьких детей. Она продолжает работать горным спасателем и пожарным (в Испании всего несколько женщин занимается такой работой), читать лекции и писать. Она работает над докторской по биохимии, часть этой работы — ее проект по изучению тренировок и забегов на сверхдлинные дистанции SUMMIT Project. Нашей семье повезло провести некоторое время с Эммой, Дэвидом и их детьми в Колорадо и в Испании, и меня всегда поражало умение Эммы целенаправленно применять опыт, полученный в гонках, в остальных сферах ее жизни. Стойкость, оптимизм и умение жить здесь и сейчас, развитые ею в спорте, помогают ей растить детей, строить отношения и работать. Очевидно, что для такого увлеченного человека, как Эмма, спорт и работа очень важны, но очевидно также и то, что семья является основой и средоточием ее жизни.

Эмма о положительных примерах других людей

Девочке было непросто расти спортсменкой в Испании в 70–80-е годы, потому что у меня почти не было образцов для подражания, а общество требовало заниматься чем-нибудь другим. Когда я стала одной из первых пяти профессиональных женщин-пожарных в Каталонии в 1998 году, я столкнулась с еще большей предвзятостью и препонами. Мои участия в гонках и работа во многом были бесконечной борьбой на трудном подъеме, ведь мне вместе с другими женщинами-спортсменами приходилось впервые прокладывать путь для следующих поколений женщин.

Однако когда мы решили завести детей, мне захотелось увидеть пример матерей, которые смогли посвятить себя семье и продолжить при этом следовать

за своими мечтами. К счастью, я нашла несколько таких примеров, и то, чему я научилась у них, помогло мне сохранить баланс в моей профессиональной, семейной и спортивной жизни.

Я смотрю на Джоан Сомаррибу, велосипедистку, выигравшую гонки «Тур де Франс», «Джиро д'Италия» и чемпионат мира по велогонкам, у которой тоже трое детей. Меня вдохновляет пример Пола Рэдклифф, мамы и рекордсменки мира в марафоне. Баскская скалолазка мирового уровня Джосун Березиарту воодушевляет меня тем, что в своем виде спорта на равных соперничает с мужчинами.

Во всем, что я делаю — тренируюсь или бегу сверхмарафон, тушу пожары, провожу медицинские исследования или ращу своих детей, — мне помогают положительные примеры других людей.

Эмма

Установка 3

Найдите свою морковку

«Это соревнование не для робких и неопытных. Оно может стать для вас одним из самых сложных зимних испытаний».

Так и было написано, черным по белому, в форме заявки на участие в 20-мильном забеге на снегоступах на Бирюзовом озере (Turquoise Lake 20-Miler) в январе 2004 года. Этот высотный забег проходит в Ледвилле и начинается на высоте более 3050 метров в лагере Sugar Loafin'. Соревнование проводится уже 20 лет подряд и горячо любимо сверхмарафонцами, любителями приключенческих и шоссейных гонок и всеми любителями хорошенько помучиться, из Колорадо и не только.

Включая меня.

В тот год я приехал в Ледвилл из Боулдера, где у меня как раз начинался второй семестр, специально на этот забег. Это была моя первая гонка на 20 миль, но вообще я уже отлично умел бегать на снегоступах (если вы из теплых краев и незнакомы с этими приспособлениями, имейте в виду, это уже давно не надеваемые на ноги «теннисные ракетки», какие вы, наверное, видели в старых фильмах или на картинах со «зверобоями» XIX века).

Современные снегоступы удобны и очень легки. Их делают из алюминиевого сплава и нейлона с полиуретановым покрытием, и по размеру они гораздо меньше тех старинных башмаков с сеткой. Снегоступы похожи на маленькие скейтборды, закрепляемые на кроссовках.

Для тех, кто занимается горными видами спорта в Колорадо, бег на снегоступах — обычное зимнее занятие. Зимой на снегоступах бегал мой отец, друзья моего отца и все бегуны, велосипедисты и люди,

занимающиеся приключенческими гонками, которых я знаю. Мой первый забег на снегоступах состоялся, когда мне было тринадцать, и я на этом не остановился. Я участвовал в гонках даже в старших классах. Бывало так, что вечером в пятницу у меня был баскетбольный матч за сборную школы, а уже утром в субботу мы с отцом ехали в Уинтер Парк или Вейл на десятимильный забег.

Забег на 20 миль на Бирюзовом озере был для меня выходом на новый уровень. Это уже олимпийский уровень испытаний — только в реально опасных условиях, как напоминает нам бланк отказа от претензий для участников соревнований. Это довольно увлекательное чтение, особенно если не предполагается, что вам нужно это подписать:

ОТКАЗ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ / ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:

Я в полной мере понимаю, что участие в этом забеге на снегоступах очень опасно, что имеются явные и скрытые факторы риска и что я вполне могу получить травму и/или умереть... я осознаю, что буду бежать в труднодоступной отдаленной местности, где помощь и спасение могут оказаться недоступными, и я согласен оплатить расходы на медицинскую помощь и спасательные работы в отношении меня... я соглашаюсь получать удовольствие, быть настойчивым и играть по правилам!

Да, играть по правилам во что бы то ни стало! Но старайтесь не получать травм, единственный пункт помощи на трассе — одинокий кувшин с ледяной водой, стоящий в снегу. Если чувствуете, что замерзаете насмерть, можете не волноваться — трассу патрулирует пара ребят на снегоходах, когда-нибудь вас найдут.

Автором этого эпического зимнего мероприятия был Том Собаль, директор гонки и легендарный участник горных забегов. Собаль выигрывал гонки на снегоступах и гонки по пересеченной местности, а еще он чемпион в уникальном виде спорта, которым занимаются только в Скалистых горах Колорадо, — гонке с осликами, где нужно бежать с навьюченным осликом в поводу, что отсылает нас к историческим для этих мест временам золотой лихорадки. Гонка с осликами, безумный вид спорта, который, признаюсь, я никогда не пробовал, — мероприятие очень зрелищное. В идеале ослик должен бежать с вашей скоростью.

Но некоторые животные предпочитают сами задавать темп. Поэтому на гонке можно видеть ребят, которых тащат за собой ослики. Но Том был не из таких. У него был легендарный четвероногий партнер по имени Мэйнард, и они бежали слаженно, в одном темпе, будто всю жизнь тренировались.

Собаль и сам был спортсменом редкого вида, реликтом тех ранних дней бегового бума, когда участников в забегах было мало и каждый из них был серьезным соперником. Он был директором гонок, участвовавшим — и выигрывавшим! — в собственных гонках. Когда все собирались на старте, он выходил вперед и обращался к нам: «В этом году верхний слой льда очень тонок, будьте готовы к тому, что бежать придется чуть не по колено в шуге. Не забудьте взять запасную куртку на случай сильного ветра. И помните, что нужно заботиться друг о друге и играть честно!»

Затем он возвращался на старт, вставал в общую линию, поворачивался и кричал: «Марш!» Из двадцати гонок, проведенных с 1990 по 2009 год, Собаль выиграл пятнадцать.

Трасса гонки дважды пересекает Бирюзовое озеро, которое в это время года похоже на слоеный ледяной пирог: корочка льда сверху, около фута мокрой шуги под ней и твердый озерный лед снизу. Бег по нему напоминает бег через торт-мороженое. Первые три мили проваливаешься в ледяную кашу по колено. Поверьте, это ни с чем не сравнимые ощущения: посреди зимы вылезти из ледяного горного озера и пробежать 17 миль в промокших ботинках, покрытых коркой снега и льда.

В одной особо памятной 20-мильной гонке финишировали только 25 из 64 стартовавших спортсменов, это невероятно низкий процент, особенно с учетом того, что в таких гонках участвуют исключительно спортсмены, имеющие хороший опыт горных забегов.

Наша гонка проходила в условиях снежной пурги, и группа лидеров — в которой бежал и я — потеряла ориентацию, пересекая озеро на первом этапе гонки. К тому же разметку трассы занесло, и было совершенно непонятно, куда двигаться. Как вереница обреченных поллярников, сбившихся с пути и попавших в лапы свирепого шторма, мы брели, радикально отклоняясь от нужного курса. В конце концов мы вышли на дорогу, идущую вокруг озера; летом по ней проходит часть трассы сверхмарафона Leadville 100 и разные велосипедные

маршруты, зимой — лыжня и снегоходный путь. Собаль, который, как обычно, был в числе лидеров, осмотрелся и объявил нам, что мы вышли не с той стороны озера. На минуту в рядах лидеров возникло замешательство. Что делать? Кричать? Возмущаться? Обвинять Собаля в том, что он проводит гонку в таких условиях, или ругать себя за глупость, что пошли на такое? Нет, мы сбились в кучу и быстро приняли демократичное решение бежать по своим следам обратно, чтобы пробежать-таки полную дистанцию. Будет ли она по-прежнему равна 20 милям? Никто не знал, и не думаю, чтобы кого-то это волновало. Соревнования на сверхдлинные дистанции в экстремальных условиях не для тех, кто склонен беспокоиться по мелочам. Нам нравится считать себя людьми «перспективы» — возможно, сумасшедшими, но всегда стремящимися быть максимально «дальнозоркими» в отношении предстоящего пути.



Бег на снегоступах (снегоступинг) — пожалуй, мой любимый зимний вид спорта. Он прекрасно укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает силу без чрезмерной ударной нагрузки на ноги.
Фото: Джен де Пуи

Мне кажется, умение видеть перспективу работает и в жизни. Ты упорно работаешь и создаешь детальный план действий. Но зачастую продуманные планы рушатся по независящим от нас обстоятельствам. В таких ситуациях нужно быть находчивым; быть готовым подстроиться под изменившиеся условия, не упуская из виду конечную цель.

Наглядный тому пример — та 20-мильная гонка на Бирюзовом озере в условиях сильной пурги. В тот день победителем на новой импровизированной трассе стал ваш покорный слуга (я действительно обошел самого Собаля, что большая редкость и достижение). Полагаю, мне это удалось благодаря тому, что я быстро переключился с внутреннего источника мотивации («Люблю бег на снегоступах... Будто в детство вернулся... Отличная возможность побегать зимой... Бирюзовое озеро очень красиво, и так здорово бежать по нему») на внешний («Если продержусь последние десять миль на этой нестандартной трассе, то одержу победу и получу редкую возможность обойти саму легенду колоградского снегоступинга!»). Не поймите меня неправильно: внутренняя мотивация, которую мы еще обсудим дальше, служит главной направляющей силой в нашей жизни. Но когда обстоятельства поворачиваются не в лучшую сторону, как это часто случается в любой сфере жизни, не только в сверхмарафонах, такая «внешняя» морковка, подвешенная перед носом, очень помогает с ними справиться.

В том забеге мы усвоили еще один урок, связанный с первым: важно уметь быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, особенно когда работаешь или соревнуешься вместе с другими людьми.

Мой отец наблюдал это правило в действии, когда участвовал в гонках Eco-Challenge. Каждый год на гонку заявлялись команды элитных военных подразделений — «морских котиков», рейнджеров, морпехов. В команды входили великолепно обученные и тренированные люди; они были в превосходной форме, имели прекрасные навыки выживания и выступали в сплоченных командах.

Почему же многим из этих команд военных не удавалось дойти до финиша?

Почему «морские котики» не выигрывали Eco-Challenge каждый год?

Отвечая на этот вопрос газете Chicago Tribune в 1999 году, основатель и продюсер гонки Марк Бернетт сказал, что командам военных, притом что у них, несомненно, была нужная физическая подготовка, часто не доставало необходимых для победы навыков командной работы. «После трех дней гонки у каждого энергия на нуле, на этом этапе все равны. Здесь и начинается испытание характера, — цитирует газета слова Бернетта. — В нашей первой гонке финишировала 72-летняя бабушка, а команда морпехов США, все не старше 30, не дошла до финиша».

На форумах и в чатах того времени, посвященных «морским котикам», приводили несколько причин для таких низких результатов, включая тот факт, что у спецназовцев ВМС США нет специальных тренировок в экстремальных дисциплинах, какие бывают у спортсменов в горных видах спорта. Уверен, что это так.

Но есть и другая причина, и в минуты откровенности некоторые парни и девушки из спецподразделений признавались, что это было одним из основных факторов, если не решающим. В армии все регламентировано. Даже в хаосе битвы сохраняется строгая субординация. В приключенческой гонке никто в тебя не стреляет, но планы могут так же внезапно накрыться медным тазом.

В приключенческих командах обычно есть капитан, но, если он слишком вымотан, болен или плохо соображает от недостатка сна (что происходит с каждым в ходе гонки), кто-то выходит на замену и берет решения на себя. Или, например, вы заблудились (а в приключенческой гонке вполне можно всерьез заблудиться) и на протяжении пяти или десяти часов понятия не имеете, где вас черти носят. Может статься, что придется повернуть назад и снова лезть на гору, с которой вы только что спустились. Однажды в Швеции мой партнер по команде забыл на одном из этапов гонки свои кроссовки, и более 15 часов ему пришлось идти пешком в велотуфлях с жесткой подошвой для горного велосипеда; это был ужас, но другого варианта не было.

Когда такое случается, решения принимаются и сложности преодолеваются спонтанно, на ходу, примерно так, как это сделала группа лидеров утром на Бирюзовом озере. В приключенческой гонке — где все «в увеличенном масштабе», — если распланировать все до секунды и что-то пойдет не так; если твой опыт и подготовка предполагают, что кто-то должен будет взять на себя инициативу, но нет никого, кто точно знает правила действий в таких необычных обстоятельствах, — пиши пропало.

Примерно это и происходило с армейскими командами.

Прошу вас понять меня правильно: я не умаляю достоинств «морских котиков» или ребят из других наших замечательных спецподразделений. У меня есть друзья и коллеги по спорту, служившие в частях особого назначения; как положено любому американцу, я салютую их службе и невероятно ими восхищаюсь. Что интересно, я столкнулся с тем, что в одиночку они часто проявляют нужную способность к импровизации.

Но в команде, по крайней мере в командах на приключенческих гонках, в том числе на Eco-Challenge, им это не удавалось. Ведь это факт: парни из спецназа были самыми тренированными и самыми крутыми на гонке, и все же парни из Колорадо — среди которых был действующий юрист — обходили их на финише.

Моя первая приключенческая гонка состоялась в 2003 году. Я только что окончил второй курс программы бакалавриата в Университете Колорадо и уже знал, что мое будущее в спорте не будет связано с легкой атлетикой. Поэтому, когда мы с моим приятелем Марком Фалендером, тоже занимавшимся скалолазанием, услышали о суточной гонке в горах Уосатч, в штате Юта, мы решили: «Участвуем!»

Мой отец был участником Eco-Challenge, я водил знакомство и с другими участниками приключенческих гонок, и мне казалось, что я тоже готов.

Я ошибался.

Первые несколько часов гонки мы с Марком нарезали бесконечные круги на каяке с верхней посадкой, пытаюсь направить его в нужную сторону (было бы значительно легче, если бы мы удосужились хоть раз сесть на весла до гонки). Неудивительно, что на первый КП мы пришли последними. Но в гонке был большой велосипедный этап, а мы с Марком были сильными велосипедистами — и мы были молоды. Весь оставшийся день мы жали на педали, а затем всю ночь бежали со всех ног. В итоге мы пришли на финиш вторыми в общем зачете из примерно 50 команд — достойный результат для новичков.

Выброс адреналина в ночном забеге, технические сложности, чувство работы в команде, продумывание и организация необходимого питания на гонке... все это просто покорило меня. Я подсел на приключенческие гонки.

Но теперь передо мной маячило и приключение иного рода: я взял в университете курс pre-medical, чтобы дальше получать медицинское образование*. Мне всегда хотелось помогать людям, и высший

* В США невозможно получить высшее медицинское образование, имея на руках только аттестат о среднем образовании. Для поступления в медицинскую школу необходимо сначала пройти четырехлетний курс обучения (бакалавриат) в колледже/университете по смежной специальности. Дополнительно, обычно на четвертом-пятом семестре, студенты берут курс по программе pre-medical, который позволяет после успешной сдачи экзаменов по нему и получения степени бакалавра поступить в медицинскую школу.

профессионализм врачей, которому я был свидетелем и который спас жизнь моей матери — ей сделали пересадку печени, — впечатлял и вдохновлял меня. Мне хотелось уметь делать что-то такое, что спасало бы жизни, напрямую способствовать выживанию людей. А еще мне нравилась наука и нравилось усердно работать. Черт, я же был лучшим учеником класса в школе, мой средний балл был 4,0*, я чувствовал в себе силы для этого. К тому же мои первые шаги в спорте на выносливость пробудили во мне повышенный интерес к анатомии и физиологии.

И все же моим мечтам и тщательно вынашиваемым планам суждено было измениться. Однажды, проведя очередную ночь из бесконечной череды ночей над учебниками по органической химии, я понял, что с меня хватит. Я пришел к выводу, что пора менять свою жизнь, проводить меньше часов за учебниками и больше времени с девушками. Я был одинок, и мне нужно было с кем-нибудь встречаться. Я принял такое решение, а через пару дней поехал с группой студентов на игру в Денвер. В той поездке я познакомился с умной, бойкой студенткой старших курсов — Эми. Мы начали встречаться, и жизнь моя мгновенно заиграла новыми красками. Я очень рад, что мне хватило мудрости осознать необходимость таких перемен. С тех пор прошло десять лет, мы с Эми в счастливом браке и растим двух малышей.

Первая серьезная возможность проявить себя в приключенческих гонках возникла у меня той осенью, когда меня позвали участвовать в гонке Adventure Xstream Expedition Moab. Адам Чейз собрал команду, спонсируемую крупной сетью магазинов по продаже снаряжения для активного отдыха Eastern Mountain Sports и фирмой Salomon, крупнейшим мировым производителем спортивных товаров. Адам — бегун и участник приключенческих гонок из Боулдера, он был знаком с моим отцом и встречался со мной на забеге на снегоступах предыдущей зимой. Он не только нашел двух мощных спонсоров, но и собрал весьма сильную команду на эту гонку. Но им не хватало одного человека, и он рискнул поставить на зеленого юнца. На кону стояли и деньги, и его репутация. Он брал меня не просто на эстафету, где мне передали бы палочку на один этап и больше меня практически

* В большинстве американских школ 4,00 является максимальным средним баллом.

не видели бы. В приключенческой гонке вы проводите вместе несколько дней — и ночей — подряд, плечо к плечу, в очень сложных ситуациях и суровых условиях. Адам шел на риск и брал на себя ответственность за меня, юного студента. Я и сейчас очень благодарен ему за это.

При этом, признаюсь, я на минуту засомневался, когда подумал о том, как мои приятели из университета, конечно же, будут всю мою гоночную неделю устраивать вечеринки и кадрить девушек. Но у нас с Эми к тому времени все было уже довольно серьезно, и она поддержала идею гонки. То есть я уже в 21 год начинал понимать, как будет складываться мое будущее. В нем не было места органической химии, но, похоже, и для ночных клубов там оставалось не особо много пространства. Поймите меня правильно: мне, как и любому двадцатилетнему парню, нравилось гулять, тусоваться где-нибудь до утра. Но я знал, что, если хочу достичь чего-то серьезного как спортсмен — а эта цель вырисовывалась все более четко после моего ухода с медицинской стези, — совмещать не получилось бы. Тренировки начинаются рано. Вечеринки кончаются поздно. Так закончилась, едва начавшись, моя веселая ночная жизнь.

Привлекательности той гонке добавляло то, что она проходила в пустынной местности Моаб, этой «нирване для любителей бездорожья», как окрестил ее один блогер. Это название стало почти синонимом выражения «экстремальный спорт». В Моабе есть огромные каньоны, резкие перепады температур, река Колорадо, велотрасса Slickrock Bike Trail, а также (по крайней мере во время дождей) тонны «моабской грязищи», как называет ее отец: особо трудной для преодоления разновидности водонасыщенного грунта, сформированного из преобладающих здесь песчаников.

Xstream Expedition представляла собой почти четыре дня непрерывной гонки по этой пустынной «стране чудес» с этапами, обычными для приключенческих гонок: трекинг, горный велосипед, каякинг и работа с веревками. Четверки участников должны были пройти многие знаменитые тропы, каньоны и реки Моаба, а также пересечь высокие горы Ла-Саль к востоку от самого городка Моаб. Гонка проходила в октябре, а значит, нам, возможно, предстояли крайне жаркие дни в пустыне и холодные (а может быть, и снежные) ночи в горах.



Пустыня Моаб — классное место для маунтинбайка и других экстремальных видов спорта. На этом снимке я сосредоточен на трассе суточной гонки 24 Hours of Moab, горной велогонки, где нужно пройти технически сложную кольцевую трассу как можно больше раз в течение суток. Фото: Moab Action Shots

Адаму на тот момент исполнилось сорок, он был капитаном команды, но имел и постоянную работу юриста по налоговому праву. Кроме того, он писал статьи в журналы о трейловом беге и беге по бездорожью. Это был опытный, увлеченный гонщик и ловкий предприниматель. Не считая двадцатидвухлетнего новобранца из Колорадо, он набрал себе в команду опытных и сильных гонщиков.

Эндрю Хэмилтон занимался скоростными восхождениями, он покорил все 54 пика Колорадо высотой свыше 14 тысяч футов (4250 метров), один за другим, за какое-то нереально короткое время. Весь сезон он был лидером команды на этапах маунтинбайка, а если вам этого мало, этот разносторонний спортсмен был еще и лучшим нашим гребцом.

Эмили Баэр была, безусловно, лучшим бегуном нашей команды. Она была самым юным участником, финишировавшим в забеге Hardrock 100, гонке на 100 миль, которая считается даже более сложной,

чем гонка в Ледвилле, потому что проходит на больших высотах и имеет больше подъемов. В Хардрокке ей было всего 23 года, это очень юный возраст для спортсмена-сверхмарафонца высокого уровня (многие сверхмарафонцы достигают пика своих способностей только под сорок, а то и за сорок лет). Она жила в удаленной местности в горах со своим мужем Эрнстом, который на этой гонке входил в команду поддержки вместе с моим отцом.

Да, мой папа, ветеран гонок Eco-Challenge Марк Мэйси, снова должен был участвовать в моем «приключении», и было здорово знать, что он будет рядом. Может быть, он смог бы даже помочь своему начинающему сыну справиться.

Ну и, наконец, в команде был я, несостоявшийся студент-медик, 21-летний Трэвис Мэйси, который мог определить почти все жизненно важные органы в анатомическом атласе, но еще никак не проявил себя в роли достойного участника приключенческих гонок. Но я был сыном Мэйса, которого знали все и который тоже должен был присутствовать на гонке — на случай, если кому-то захотелось бы сравнить («Ты неплохой гонщик, Трэвис, но ты, конечно, не Мэйс, хоть ты и Мэйси»).

Да, я чувствовал на себе это давление! Вдобавок эта экспедиционная гонка была финальной для серии гонок Adventure Xstream, ведущей серии приключенческих гонок в западных штатах, и, хотя наша команда была среди лидеров, у нас были серьезные соперники в лице команды Crested Butte. Их спонсором был горный курорт Крестед-Бьют, но все участники жили в Ганнисоне, Колорадо, ковбойском городке на западной стороне Скалистых гор, месте, которое славится своими спортсменами мирового уровня. В Ганнисоне почти у всех есть прозвища (даже у самого городка, его зовут Ганни), а наши соперники были легендарными в тех местах людьми.

В команде были Джон Браун, известный как Джей-Би, загорелый, с хорошо поставленной речью профессиональный маунтинбайкер, который и бегать мог наравне с лучшими атлетами. Эрик «Салли» Салливан, фермер из Канзаса, который выглядел как серфер из Южной Калифорнии: мускулистый загорелый красавчик-блондин с длинными кудрявыми волосами; Салли приехал в Ганни, будучи студентом Университета Уэстерн Стейт Колорадо, и остался там ради маунтинбайка и бега на лыжах. Он потрясающий спортсмен.

Следующим участником Crested Butte был Брайан «Вик» Викенхаузер, один из тех гонщиков, что, подобно Даниэлю Буну*, могут справиться с чем угодно. Я много наблюдал за Виком в той первой гонке, и именно благодаря ему я понял, что существует некий особый вид мышления — ультрамышление. Я и до того немало сталкивался с людьми, демонстрировавшими это на своем примере, от моего отца и Майка Клоузера до Тома Собаля, но именно выдержка и работоспособность Вика в той гонке вызвали некий щелчок в моей голове, и меня озарило: *«Чтобы хорошо справляться с такими вещами, нужно думать по-другому»*.

Вик никогда не действовал бездумно; ультрамышлению, поскольку оно предполагает очень творческие и эффективные психологические настройки, свойственна большая гибкость и спонтанность, и Вик демонстрировал эти качества во всех сферах своей жизни. Он из тех парней, кто использует обертки от энергетических батончиков для починки проколотой велосипедной шины во время гонки, и тех, кто сочетает тренировку и прогулку с ребенком, уложив младенца в санки и впрягаясь в них на беговых лыжах.

Одно из самых классных правил приключенческих гонок — это обязательное наличие в команде участников обоих полов. У нас была Эмили, а в Crested Butte — Джари Керклэнд, икона гоночного мира западных штатов и мой персональный кошмар.

Джари дважды обошла меня в суточной гонке на горных велосипедах 24 Hours of Moab. Всю гонку меня преследовала мысль о том, обернувшись, я увижу нагоняющую меня на велосипеде Джари. «Лучше не придумай! — говорил я себе. — Чтобы тебя обошла девушка из команды соперников». Всем было бы наплевать, что меня посрамила не обычная, а суперженщина. Я представлял себе, как бешено отпразднуют победу ковбои из Ганни, может быть, они даже будут гонять на неоседланных ослах и палить из своих шестизарядных. Представлял свою команду, потрясенную и подавленно молчащую, а еще папу у фургона группы поддержки, разочарованно качающего головой.

Мне необходимо было нащупать это ультрамышление, и немедленно!

* Даниэль Бун — американский первопоселенец и охотник, чьи приключения сделали его одним из первых народных героев Соединенных Штатов Америки.

По правде говоря, оно будет формироваться во мне постепенно, медленно, день за днем, гонка за гонкой, год за годом. Тогда, переживая насчет Crested Butte, я и подумать не мог, что однажды они станут мне не только товарищами по команде, но и проводниками в тонкостях этого особого вида мышления.

Конечно, ничего такого не случилось бы, если бы я не справился в Моабе.

Кроме престижа в мире приключенческих гонок западных штатов команда-победитель получала призовой фонд в размере 8000 долларов, то есть по 2000 долларов на человека. Это хорошие деньги для региональной гонки. А для двадцатилетнего новичка, который зарабатывал по девять долларов в час занятиями с футболистами из Университета Колорадо, это был воистину счастливый лотерейный билет. Когда я узнал, сколько могу заработать, я внезапно почувствовал себя готовым, полным сил и рвущимся в бой. Подавайте мне гонку! Я был готов уделать «Бьютов».



Безопасность в стрессовой ситуации очень важна, когда дело касается работы с веревками в приключенческих гонках. Особенно это важно на таких спусках дюльфером с большой высоты с нависанием, как этот спуск на 175 футов около Мостов-близнецов в Моабе. Фото: www.AXSracing.com / www.NewcomerPhoto.com

Старт в приключенческих гонках происходит традиционным образом: команды выстраиваются на стартовой линии, и звучит выстрел из стартового пистолета. Но по-настоящему гонка начинается за день до того, когда организаторы раздают командам карты и данные о трассе, державшиеся в секрете до этого момента. Все сразу же бросаются к карте, чтобы посмотреть, что их ждет. В забегах, триатлонах и большинстве других соревнований на выносливость спортсмены движутся по заданной трассе на заданное расстояние, в приключенческих же гонках нужно действовать сообразно особенностям ландшафта. Если на пути река — садись на весла; если уперся в гору — взойди на нее; если подошел к обрыву — спускайся с него дюльфером. Обхода препятствий не предусмотрено. В приключенческих гонках ты атакуешь природу в лоб. Ты можешь заранее знать, какие дисциплины могут быть задействованы, но ты не знаешь точного курса, расстояний или порядка чередования этапов, пока не получишь эту информацию прямо перед стартом. Когда все, наконец, получают карты, начинается бешеная работа: штурманы лихорадочно пытаются нанести на карту контрольные пункты по их координатам, чтобы проложить оптимальные маршруты к этим точкам; другие члены команды бегают туда-сюда по комнате гостиницы или по лагерю, растаскивая обувь, горное снаряжение, велосипеды, рюкзаки, весла, еду, воду, спасжилеты, одежду, наборы НЗ и прочие предметы в разные кучи и контейнеры, чтобы группа поддержки оставила их на нужной контрольной точке (не хочется обнаружить горное снаряжение на берегу реки, которую нужно пересечь на веслах).

На гонке в Моабе все так и было, и мы почувствовали облегчение, когда, наконец, в 00:01 был дан старт (да, эта гонка начинается через минуту после полуночи... чтобы держать всех в форме), и мы оказались на трассе вместе с 45 другими командами.

Чтобы попасть в горы Ла-Саль из Моаба, нужно набрать около 1200 метров высоты по крутым дорогам и узким тропкам, но тяжкий труд был вознагражден сполна, когда мы достигли полосы золотого осинника, этакой декорации «осень в пустыне», к следующим суткам трекинга от точки до точки. Команда Crested Butte все время шла по пятам, пока мы прокладывали себе путь через горы; мы слишком спешили, чтобы фотографировать, но наслаждались панорамными видами обширных каньонов за каждым поворотом. Ла-Саль — это островок горных пиков,

окруженный пустыней, и, поднявшись наверх, ты все время видишь глубокие долины, высокие шпили и вертикальные стены.

При всей грандиозности видов мои товарищи по команде тревожились, а я больше всех. По опыту мы знали, что беда может поджидать за любым углом, и были твердо нацелены работать вместе и сохранять присутствие духа, чтобы избежать этого.

В длинной приключенческой гонке ко второму дню вырабатывается определенный ритм движения. У нас он предполагал короткие встречи с папой и Эрнстом на контрольных точках, примерно каждые шесть часов, где нас загружали едой, водой и новым снаряжением. Если, конечно, они сидели там и ждали этой встречи. В отличие от некоторых групп поддержки, которые пытаются решить каждую мелкую проблему гонщиков, отец никогда не старался нянчиться со мной (да и ни с кем другим), будучи в группе поддержки. Эрнст разделял эту точку зрения. Они не посыльные, не психотерапевты и не личные помощники, так они к этому относились. Их работой было доставить груз из пункта А в пункт Б. Точка. Часто они просто оставляли наши вещи на КП и отправлялись погулять или пробежаться.

В общем, если бы я ожидал от отца массажа ступней на контрольных пунктах, мне пришлось бы разочароваться.

И все же, хоть он и не потакал каждой моей прихоти, папино присутствие на моей первой большой профессиональной приключенческой гонке помогло мне, особенно в две последние ночи четырехдневного испытания.

К тому времени мы выехали из лагеря Голд Бар на реке Колорадо к западу от Моаба и пыхтели, поднимаясь на велосипедах на горное плато по бесконечному каменистому метко названному Длинному каньону, где нужно набрать 655 метров высоты за 12 километров. Солнце давно село, и, хотя мы знали, что Crested Butte где-то совсем рядом, в темноте было слышно только слабое эхо нашего дыхания и щелчков переключения скоростей, отдающееся от каменных стен.

Я помню, как, с трудом вкручивая педали и наматывая мучительные, выматывающие ярды, думал о том, что больше всего мне хочется остановиться, положить велосипед и лечь спать. Хватит уже этой идиотской гонки. А органическая химия была в конце концов не так уж плоха. Но тут я вспоминал первую отцовскую стомильную гонку

в Ледвилле. Вероятно, он был не готов и наверняка много раз хотел остановиться. Но не остановился. И дошел до финиша. И среди главных причин для этого была мысль об ожидающей его в конце награде: встрече с семьей.

И мне нужно было сосредоточиться на моей награде. Пусть это покажется пошлым, но в моей голове мгновенно нарисовался значок доллара. Две тысячи зелененьких. Что поделать, если моя цель была не такой белой и пушистой, как у папы?

И я продолжал двигаться.



Длинный каньон — это длинный, трудный подъем по грунтовке, проходимой только для внедорожников. Мы были где-то недалеко от этого места глубокой ночью, когда Эндрю выкрикнул свой убедительный, грубый и (по прошествии времени) смешной призыв к действию. Фото: www.AXSracing.com / www.NewcomerPhoto.com

Но не только мое терпение было на исходе к этому времени. Как знает любой родитель, на вторую ночь без сна начинаешь терять самоконтроль. А если ты уже несколько часов крутишь педали по крутой каменной тропе в Моабе, мышца самоконтроля так истончается, что готова порваться, как уязвимое ахиллово сухожилие.

Где-то на подъеме по каньону Адам посоветовал нам троим остановиться и вздремнуть минут десять. Сон урывками обычное дело в таких ситуациях, и даже краткий отдых действительно помогает восстановить душевные и физические силы. Эта мысль вывела меня из ступора, и, когда я уже готов был поддержать ее и свернуться на тропе счастливым клубочком, меня до глубины души потряс крик Эндрю: «Адам, не все же гребаные богатенькие юристы!»

Нас это как громом поразило. Вот вам и пример потери самоконтроля, да еще и от мягкого, вежливого и всю дорогу спокойного человека.

Эндрю выразился не очень красиво, но он был прав в том, на чем нам нужно было сосредоточиться в тот момент. Вот что он хотел сказать на самом деле: «Тебе, Адам, может, и не нужны эти деньги, но нам нужны. И у нас только один способ получить их: продолжать упираться, потому что соперники дышат нам в спину и отберут их у нас, если обгонят».

Если бы мы везли с собой психолога, он сформулировал бы это иначе: нужно переключиться на внешнюю мотивацию. Этот личный выпад — с радостью могу сообщить вам, что несколько часов спустя Эндрю с Адамом вместе над ним смеялись, — был на самом деле боевым кличем Эндрю, обращенным к команде. Он использовал мощный внешний фактор мотивации, в этом случае — деньги, которые мы могли получить за победу. И действительно, Эндрю *не был* богатым юристом, а у его беременной жены копились долги за обучение в медицинской школе.

Его призыв сработал лучше, чем короткий сон на тропе, и вскоре мы уже катили вперед, разрабатывая стратегии и снова работая в команде. Переключившись на внешнюю мотивацию, мы позволили передохнуть отделу мозга, отвечающему за самоконтроль. В нас снова проснулся здоровый голод.

А гонка продолжалась. После спуска на велосипедах примерно на две тысячи футов к точке у Мостов-близнецов мы развернулись и *поехали*

обратно вверх. «Какой садист придумал эту трассу?» — думал я. После спуска, подъема и снова спуска нам нужно было пробежать отрезок легендарной Тропы Кокопелли, а затем несколько часов грести по реке Колорадо. И все это время команда Crested Butte, у которой, вероятно, тоже было все в порядке с мотивацией, буквально наступала нам на пятки, они часто появлялись в поле зрения. Но всю дорогу мы напоминали себе о главном призе, говорили об этом вслух, так что наша мотивация превратилась в нечто почти физически осязаемое.

Эндрю говорил, как нужны эти деньги для оплаты счетов его жены за медицинскую школу (узнав о суммах этих счетов, я окончательно уверился, что смена моего профиля обучения была правильной идеей). Эмили размышляла о том, каким хорошим подспорьем будут эти 2000 долларов для их с Эрнстом удаленной жизни в горах. Даже «богатенькому» юристу Адаму нужны были эти деньги. В конце концов, он не управлял хедж-фондом. У него были дети, дети требовали расходов, когда-нибудь им предстояло пойти в колледж. И небольшое дополнительное вливание ему бы тоже не помешало (я знал это, поскольку сам был сыном юриста, у которого ушло много лет на то, чтобы построить успешную практику).

Что касается меня, по умолчанию считалось, что человеку в 21 год нужны деньги. Какой двадцатилетний скажет, что нет? Но мои финансовые потребности несколько отличались: после многочисленных подсказок от товарищей я признался, что, возможно, куплю новый велосипед и свожу Эми в ее любимый ресторан тайской кухни в Боулдере, где подавали ее любимую лапшу в соусе пад-тай.

— О-о-о, как это мило! — сказала Эмили, и я покраснел даже сквозь загар.

Удерживая перед носом эти внешние морковки, мы продолжали стараться изо всех сил, сражаясь с недосыпом, жарой пустыни и крайним утомлением на последних сутках гонки (в приключенческих гонках они считаются уже финишной прямой). В «Тур де Франс» фотофиниш Лемонда и Хино в буквальном смысле означал финальный рывок на линию финиша, но в длинных приключенческих гонках считается, что команда «дышит в спину», если она отстает примерно на час. В Моабе Crested Butte отставали от нас на несколько минут, когда мы подошли к финальному этапу, где нужно было три часа грести на каяках

по глубокому и эффектному песчаному каньону на реке Колорадо. Момент подъема на велосипедах мог стать той точкой, где мы провалили бы гонку и более опытная команда нагнала бы нас и отняла победу. Но воображаемые морковки в наших головах в тот день были спелыми, крупными и манящими. Мы точно знали, что единственный путь к победе, даже на этом финальном этапе гонки, — продолжать удерживать в голове конечную цель и жать изо всех сил до самой финишной черты.

Мы усиленно гребли на финиш и выиграли ту гонку! Мы хлопнули друг друга по рукам, вскинутым в победном жесте.

— Я горжусь тобой, дружище, — сказал папа, приобняв меня.

Даже молчаливый горец Эрнст заключил меня в объятия. Наш капитан, Адам, юрист, отвел меня в сторонку.

— Положим, я не такой богатый, как думает Эндрю, но я чертовски умный, — сказал он с улыбкой. — Это ведь я выбрал тебя в команду, да?

Выигрывать всегда приятно, но первая победа в новом виде спорта, на глазах у отца, и понимание того, что я приобрел некий вес в сообществе спортсменов национального уровня, стали поистине незабываемыми. Как и чек на 2000 долларов. Хотя, надо сказать, сейчас, десять лет спустя, я уже и не помню, как их потратил. Какая-то часть их, возможно, все еще лежит у меня на банковском счете. Но мои чувства в тот день, проведенный с командой и отцом, навсегда останутся со мной.

Иными словами, внешняя мотивация провела меня до финишной черты; но только внутренние награды остаются с нами на всю жизнь.

Практика ультрамышления

Мотивация — это то, что заставляет людей оторвать зад от дивана. Мотивация стоит за любым сделанным делом. Без мотивации не было бы ни пирамид, ни шедевров искусства, ни гигантских корпораций, ни великих спортивных достижений. «Мотивация продуктивна», — объявили Эдвард Деси и Ричард Райан, преподаватели Рочестерского университета в штате Нью-Йорк, признанные авторитеты в этом вопросе.

Но, как разъясняли нам эти выдающиеся психологи в своих влиятельных статьях и книгах, в том числе в работе «Внутренняя и внешняя

мотивация: классические определения и новые направления», напечатанной в журнале «Современная психология образования», есть разные виды мотивации. Основные две разновидности — это *внутренняя мотивация*, которую они определяют как «внутренний интерес или удовольствие, побуждающие к действиям», и *внешняя мотивация*, относящаяся к действиям, совершаемым «ради внешнего, материального результата».

Все мы знаем, какой из двух видов мотивации считается чистым, благородным и истинным: конечно, мотивация, исходящая изнутри. При этом внешнюю мотивацию клеймят как поверхностную, корыстную или дурную. «Внешнюю мотивацию считали обычно слабым и убогим видом мотивации», — отмечали Деси и Райан.

Они же утверждали, что внешняя мотивация может быть не только мощным, но и более эффективным инструментом для некоторых людей и в некоторых ситуациях, чем мотивация внутренняя. Вот пример, приводимый ими в работе «Внутренняя и внешняя мотивация»:

Ученик, который делает домашнюю работу только потому, что боится наказания, действует под влиянием внешней мотивации, поскольку он выполняет работу для достижения внешнего результата — ухода от наказания. Аналогичным образом на студента, который делает домашнюю работу потому, что считает ее полезной для его будущей карьеры, также воздействует внешняя мотивация, работа выполняется по причине ее внешней ценности, а не по причине интереса к ней студента.

Я не занимаюсь исследованиями в области психологии, но как преподаватель, профессиональный спортсмен и тренер я считаю, что кое-что знаю о мотивации в действии. И могу подтвердить наблюдения Деси и Райана. Я бы добавил еще, что внешняя мотивация часто бывает практичной и конструктивной, пусть некоторые и считают ее менее благородной или чистой.

По моему опыту преподавания английского языка в средней школе должен признать, что был бы, конечно, рад, если бы ученики читали Шекспира потому, что их завораживает его слог, выдающиеся характеры созданных им персонажей и хитросплетения сюжета. Но я знаю, что

учеников с такой мотивацией очень мало. И меня устраивает, что они читают «Макбета» или «Гамлета» потому, что на экзамене будут по ним вопросы. А еще лучше, если они мечтают поступить на юридический факультет и считают, что некоторое знакомство с творчеством величайшего писателя покажет их образованность и станет для них дополнительным преимуществом.

Деси и Райан утверждают, что здесь может возникнуть своего рода кольцевая зависимость: внешняя награда, будь то комплимент от начальника, положительный отзыв в сети на вашу работу, признание коллег, премия или продвижение по службе, дает ощущение собственной компетентности, которая, в свою очередь, способствует повышению внутренней мотивации. Разумеется, есть и другие факторы, помимо вашей работы, от которых зависит получение вами премии или выполнение производственных показателей. И если ваш начальник — неблагодарный и мелочный жлоб, вы никогда не услышите заслуженного комплимента.

Мне кажется, в этом заключается еще одна причина столь высокой популярности бега и других видов спорта на выносливость в наши дни. Давайте на минуту забудем о пользе для здоровья и подумаем: в каких еще сферах жизни возможно настолько напрямую управлять внешними вознаграждениями? Где еще результат так непосредственно определяется вашими личными действиями — не в паре с супругом (как в воспитании детей), не в коллективе (как в трудовой деятельности), а только и лично вашими? Где еще возможна такая прямая связь и при этом можно получать столько удовольствия?

Рефлексия

Как тренер я вижу, к какой самомотивации прибегают многие спортсмены-любители. Они хотят пробежать свой первый сверхмарафон или хотя бы часть его, чтобы написать об этом в фейсбуке, чтобы повысить свой статус в глазах товарищей по спортклубу, чтобы произвести впечатление на подружку или бойфренда. При этом велика вероятность, что в процессе тренировок они обнаружат в себе и более высокие мотивы. Но если они пробегают в воскресенье по составленной мной программе тренировок 20 миль и только для того, чтобы получить 75 «лайков» под финишной фотографией в фейсбуке... прекрасно!

Если бы я сказал, что продолжаю участвовать в гонках *только* потому, что это наполняет меня радостью... это было бы враньем. Я не богатый юрист, и призовой фонд, несомненно, относится к тем причинам, что поднимают меня рано утром и приводят на трассу.

Находить свою морковку, пусть она в итоге окажется кабачком или даже эскимо на палочке, — важная составляющая ультрамышления. Давайте определимся с вашей.

Назовите три важных, сложных и интересных занятия в вашей жизни:

1) _____

2) _____

3) _____

Затем ответьте на эти вопросы по каждому из трех занятий:

Я чувствую внутреннюю мотивацию к этому занятию, потому что...

Но я могу устать от этой внутренней мотивации, когда...

Когда это происходит, я могу подключить внешнюю мотивацию, говоря себе...

Теперь попробуйте применить эти мотиваторы на следующей тренировке — или в решении следующей задачи!

Вот, например, мои ответы:

Мотивирующие факторы для Мэйси

Три важных, сложных и интересных занятия в моей жизни — это:

1. Воспитание детей

*Я чувствую внутреннюю мотивацию к этому занятию, потому что...
...я люблю своих детей и упорно работал над тем, чтобы сформировать для себя гибкий рабочий график, который позволит почаще проводить целые дни с моими трехлетним и годовалым малышами.*

Но я могу устать от этой внутренней мотивации, когда...

...после обеда в доме воцаряется полный бардак, оба ребенка плачут, и я, кажется, тоже готов заплакать.

Когда это происходит, я могу подключить внешнюю мотивацию, говоря себе...

...то, что я сижу с детьми, не только экономит нам деньги на няню и ясли, но и позволит потом избежать разных проблем подросткового возраста, потому что у нас будет крепкий семейный фундамент, и даже позволит моим детям больше зарабатывать во взрослой жизни благодаря тому, что я смогу дать им в социальном и познавательном плане.

Гонки на выносливость

Я чувствую внутреннюю мотивацию к этому занятию, потому что...
...мне нравится проводить время на природе, а упорные тренировки позволяют мне лучше себя чувствовать физически и психологически.

Но я могу устать от этой внутренней мотивации, когда...
...нужно рано вставать на пробежку или позаниматься на тренажере, пока у ребенка тихий час, или ноги не держат после длинной гонки.

В такой момент я могу подключить внешнюю мотивацию, говоря себе...
...что упорные занятия позволяют зарабатывать деньги и признание, необходимое для моей работы консультантом.

Консультации в области повышения результативности

Я чувствую внутреннюю мотивацию к этому занятию, потому что...
...я получаю большое удовольствие, помогая спортсменам, компаниям, публике и читателям достигать своих целей.

Но я могу устать от этой внутренней мотивации, когда...
...уже полночь, я очень устал, годовалый малыш не засыпает, а подопечный спортсмен присылает мне длинное письмо с описанием проблемы, с которой он столкнулся на тренировке, или гонки, которая пошла не по плану.

В такой момент я могу подключить внешнюю мотивацию, говоря себе...
...что моя выдержка и упорная работа окупятся хорошим доходом и ростом бизнеса, что создаст больше возможностей для моей семьи и позволит меньше волноваться о таких вещах, как плата за образовании.

Упражнения: бег на снегоступах по горам

Попробуйте веселый и своеобразный вид активного отдыха.

Психологический тренинг. Бег на снегоступах в горах всегда непростая задача, иногда его сопровождают сильный холод и паршивое самочувствие. Но обычно это еще и огромное удовольствие!

Физическая тренировка. Развитие силы ног, хорошая аэробная подготовка и адаптация к высоте (акклиматизация) за счет бега и/или походов на снегоступах на высотах между 9 и 12 тысячами футов. Снегоступинг — назовем его так — в горах дает огромный эффект благодаря силовым нагрузкам на ноги и хорошей тренировке для легких.

Когда. Я стараюсь заниматься снегоступингом не реже раза в неделю зимой; даже одна-две тренировки могут быть полезными и приятными.

Как. Используйте обычные беговые кроссовки и облегченные снегоступы для бега. (Посмотрите сайт snowshoecasing.com или зайдите на мой сайт travismacy.com, где я размещаю бесплатные видеуроки по ходьбе в снегоступах.) Снегоступы для бега очень легки и позволяют быстро двигаться, в отличие от старинных «теннисных ракеток». Они имеют размер примерно 20 на 50 сантиметров и весят 900 граммов (пара). Отправляйтесь в поход на выходные, доберитесь до начала вашего маршрута на машине или пешком, и в путь! Не забудьте взять достаточный запас одежды, еды, воды и защитного снаряжения (водонепроницаемую куртку, термоодеяло из фольги, а также лавинный маячок, лопату и щуп, если отправляетесь в серьезный поход в местность без размеченных и подготовленных трасс). И не забудьте взять фотоаппарат, чтобы снимать классные виды!

Если в ваших краях нет снега, сходите на прогулку по холмистой местности. Или отправляйтесь на пляж и устройте себе пробежку или прогулку по мягкому песку. А если слишком жарко, можно просто сходить в спортзал и позаниматься на тренажере «лестница».

Дополнительно. Во время прогулки или занятия подумайте о том, какие причины подвигли вас на это — внутренние или внешние. Сначала подумайте о внутренних причинах: приятной психологической разгрузке после напряженного рабочего дня; естественной эйфории от выделяемых эндорфинов. Когда устанете, переходите на внешнюю мотивацию. Все, о чем мы уже говорили: возможность похвастаться в соцсетях, скромные поощрения в виде еды и питья — пускайте в ход все, что может вас мотивировать.

Опыт: Дэйв Маккей

Спортивная жизнь

В 2011 году Дэйв стал лучшим сверхмарафонцем года в Северной Америке по версии журнала UltraRunning Magazine, он выиграл множество соревнований, от забегов на 50 километров до многодневных гонок. В свои 44 года он продолжает устанавливать рекорды трасс, включая гонку Quad Dipsea в Калифорнии, которая проводится уже 31 год (см. его сайт davemaskey.blogspot.com). Мы с Дэйвом были в одной команде на приключенческих гонках, и я с большой теплотой вспоминаю те времена, когда мы тащили друг друга по пустыням, горам и прочим ландшафтам.

Обычная жизнь

Дэйв — преданный муж и отец двух маленьких детей. Меня вдохновляет его внутренняя энергия, позволившая ему получить два высших образования, когда ему было уже за сорок: диплом фельдшера и степень магистра в области общественного здравоохранения. Сейчас он работает врачом в Боулдере, при этом профессионально занимаясь бегом и уделяя много времени своей семье. Он очень приятный, прочно стоящий на земле человек, и я уверен, вы бы с удовольствием выпили с ним чашечку кофе.

Дэйв о том, что нужно найти свою морковку

Когда в 39 лет я решил снова пойти учиться (на фельдшера), я понимал, что нужно будет совмещать учебу с работой. Я занимался по ночам и по выходным. Моя жена, учитель, поступила героически и взяла на себя большую часть обязанностей кормильца семьи в тот период, когда мне пришлось сократить рабочие часы. Эта учеба была, вероятно, самым сложным периодом моей жизни. Тем не менее в это же время я стал ультрамарафонцем года.

Как мне это удалось? Ну, прежде всего я был очень упорным. Я участвовал в забегах, приходил на учебу и садился за учебники. Я занимался допоздна, рано вставал на пробежки и слушал аудиозаписи уроков во время тренировок. Я делал все, что нужно, чтобы достичь моей цели. В процессе я понял, что мы определяем свои границы лишь на основе имеющегося у нас опыта. Я осознал, как важно перестать ныть, взбодриться и продолжать пахать. Мой старый школьный тренер по бегу по пересеченной местности говорил, что в 90 процентах тех случаев, когда ты считаешь, что уже не можешь бежать быстрее, ты, скорее всего, можешь. Думаю, это верно и в отношении жизни вообще, работы, карьеры. Вероятно, ты можешь больше, чем тебе казалось. Нужно только найти правильную морковку.

Дэйв

Установка 4

Используйте свое эго — пока не наступит время задвинуть его подальше

— Трэв. Трэв, вставай! Трэв!

Далекий голос с австралийским акцентом казался смутно знакомым. Я открыл глаза, посмотрел на часы — 4:21 утра; увидел покрытое тучами, но уже светлое небо, нащупал на голове шлем, который, должно быть, послужил мне подушкой, стряхнул снег со спальника и почувствовал холод асфальта, на котором я спал так крепко. Я не понимал, где я.

Минутная паника сменилась чувством крайней растерянности. Почему так светло в такую рань? Почему так болит голова? Почему стреляет в ногах? Отчего так саднит во рту и все губы обметало? Неужели я действительно натер задницу (по ощущениям, так и есть)? Почему меня начинает трясти? И отчего так страшно хочется есть? Что-то невероятное.

— Трэв! Поднимайся, черт тебя дери!

Резкий, но деловой тон Даррена вернул меня к реальности.

Торопливые сборы товарищей по команде, Даррена Кларка, Пола Роме-ро и Карен Лундгрэн, напомнили мне, что мы провели эту ночь на стоянке для дальнобойщиков в отдаленном районе Северной Швеции, это был наш КП в приключенческой гонке Explore Sweden. Шел уже третий день гонки, и я за это время успел побывать в таких холодных и мрачных местах, по сравнению с которыми прошлогодняя пустыня Моаба казалась милой прогулкой под ласковым солнышком. Explore Sweden 2005 года была моей первой международной приключенческой гонкой,

и я все еще был зеленым двадцатидвухлетним новичком в команде су-ровых и опытных атлетов, боровшейся за место в тройке сильнейших против лучших команд из Швеции, Франции, Новой Зеландии, Австралии, США, Норвегии, России, Польши и других стран. Одно дело обойти команду из Крестед-Бьют — но тут бросаешь вызов пантеону сильнейших австралийцев и новозеландцев, а это все равно что бросать по кольцу, играя против команды Джеймсов Лебронсов и Кевинсов Дюрантов*.

Нужно было играть на высшем уровне. Мы пока выжимали максимум на уровне второго эшелона. На первом этапе грэбли наш двухместный каяк перевернулся в крупной реке с сильным течением и кромкой льда вдоль берега. После кошмарного заплыва в бурной ледяной воде нам удалось перевернуть его обратно и продолжить движение. Длинное узкое озеро, в которое впадала та река, было покрыто коркой тонкого льда. Мы побежали по этому льду, волоча за собой каяки, к транзитной зоне — зоне смены этапов — на другом конце озера. При этом мы постоянно проваливались под лед, и приходилось цепляться ледорубами, чтобы вылезти из воды. Это специальные спасательные ледорубы с маленькими деревянными ручками и клювами на концах, они были привязаны друг к другу шнуром, пропущенным через рукава куртки, как детские варежки. Ледорубы считались обязательным пунктом умопомрачительного списка снаряжения для гонки; в него входили и спасжилеты с мокрыми гидрокостюмами, не дававшие нам утонуть в ледяных шведских водах. Но мы в них мерзли. Было ужасно холодно, особенно подо льдом. Преодолев таким образом около мили, мы добрались до транзитной зоны. Полностью разделись прямо на морозе, натянули велосипедную одежду, собрали свои велосипеды из коробок, в которых их доставили в этот удаленный район, и двинулись в сторону болот. Там несколько часов спустя был применен прием, который вам вряд ли подскажут в веломастерской, — пришлось мочиться на примерзшие цепи, чтобы они оттаяли и можно было двигаться дальше.

И это была только первая половина первого дня.

Потом был бесконечно длинный этап ориентирования в болоте, покрытом тонкой корочкой льда (достаточной тонкой, чтобы ломаться под ногами, достаточно твердой, чтобы в кровь резать лодыжки), под

* Баскетболисты, звезды НБА, чемпионы мира и Олимпийских игр.

которой было по колено ледяной воды. В гонке был и этап волока: это когда несешь или катишь на тележках каяки с одной акватории на другую. А они, паразиты, тяжелые. На одном участке нам пришлось тащить их по дороге почти 20 миль.



Гребля на каяках — одна из трех основных дисциплин в приключенческих гонках, помимо трекинга и велосипеда. К тому времени, когда в Абу-Даби в 2009 году был сделан этот снимок, я стал уже вполне приличным гребцом. Но на гонке Explore Sweden в 2005 году у меня почти не было опыта — и я ужасно страдал из-за этого. Фото: Воутер Кингма

Дни в северных широтах стояли длинные, мы падали поспать на чашок прямо у тропы и просыпались, стуча зубами от холода и плохо соображая, где мы.

Это была чертовски холодная гонка, часто шел снег или дождь, и некоторые первоклассные команды снялись из-за болезней, травм и просто потому, что все это было малопривлекательно. Среди снявшихся с гонки была и команда Майка Клоузера Nike ACG / Balance Bar, бесспорно, одна из лучших в мире.

В общем, гонка Explore Sweden — «Исследуй Швецию» — заставила меня исследовать прежде неведомые мне грани страданий на уровне, который остановил даже лучшую команду планеты в приключенческих гонках и одного из самых крутых парней из всех, с кем я знаком.

Я страдал от недосыпа, был измотан и полностью разбит, когда зашел в бытовку у той стоянки дальнобойщиков и зачем-то посмотрелся в зеркало. Налитые кровью глаза, спутанные волосы, опухшее красное лицо, губы в герпесных волдырях. Чувствовал я себя даже хуже, чем выглядел, и был абсолютно уверен, что надолго меня не хватит. Я начал подумывать о том, что Даррен, Пол и Карен зря позвали меня в команду. Их впечатлили мои характеристики и победа команды EMS/Salomon в Моабе, поэтому они решили попробовать. Но это было выше моих сил — и у меня уже ехала крыша.

Разглядывая себя в зеркале, я начал обдумывать, как бы мне мирно завершить гонку, прямо здесь и сейчас. Я представлял себе радости теплого номера в отеле, где я окажусь уже через час, стоит только поднять руки вверх и сказать «баста». И тут я понял, что наступил момент истины. Послушаюсь ли я своего тела, головы и чувств, отчаянно кричавших мне, что верное решение — прекратить гонку? Или продолжу бороться за свою мечту финишировать в первой многодневной приключенческой гонке на высоком международном уровне?

Я бесконечно благодарен тому, что, глядя на жуткое лицо в зеркале, я вспомнил об отце на его первом Ледвиллском сверхмарафоне и о том ультранастрое, которому он меня научил. Я вспомнил Собаля, Лемонда, Ульриха и других крутых парней, которыми я много лет восхищался и которые тоже когда-то оказывались в таком положении. Они не бросали все ради комфорта, и я не должен. И, конечно, была еще моя команда. Вчетвером мы стояли на линии старта, сплоченные общей целью, обещавшие не сдаваться. И выбросить сейчас белый флаг значило нарушить свое обещание.

И, что еще важнее, во мне заговорило мое эго.

Да, эго. Оно заявило, что я могу и должен это сделать. И я это сделал.

Под «эго» я понимаю здесь не фрейдистскую концепцию, где Эго — рациональная часть личности, посредник между бессознательным «Ид» и внешним миром. В этом случае я использую «эго» ровно в том же значении, что и в слове «эгоизм», как синоним части «само» в словах «самолюбие», «самоумнение». Или «самоуважение», «самооценка».

Тем шведским утром они были у меня на нуле. Чувство собственного достоинства, важности, уверенности в себе. Нужно было найти в себе хотя бы ту часть «эго», которая отвечает за «самолюбие».

Именно она могла бы почувствовать стыд и неловкость в случае моего отступления. Клоузер уже мог позволить себе такой поступок, но у меня еще не было столь мощной репутации. Но я все же напомнил себе, что уже выиграл несколько крупных соревнований на сверхдлинные дистанции, что я входил в команду победителей в Моабе, в самой первой своей приключенческой гонке, где мы взяли верх над одной из сильнейших команд Северной Америки (ребятами и девушкой из Ганни). Я напомнил себе, что я сын Мэйса и что, в определенном смысле, все мое воспитание готовило меня к таким условиям. Маунтинбайк в Скалистых горах в пять лет. Снегоступинг с подросткового возраста. Бег на больших высотах круглый год. Со всем не типичное американское детство, и я знал это. Меня растили спортсменом и учили быть выносливым. И теперь я хотел выбросить все это в помойку ради одной ночи на чистых простынях? У меня будут все удобства мира и вдоволь теплых кроватей — после гонки. А сейчас надо напрячься.

Так говорило мое эго.

Я вышел на улицу с улыбкой на лице и огнем в сердце, мы оседлали — не запрыгнули, а скорее осторожно залезли на них — свои велосипеды, с примотанными к ним скотчем лыжами и снегоступами, и поехали дальше.

Через сорок миль мы добрались до зоны смены видов, где уже в четвертый или пятый раз за гонку разобрали велосипеды, упаковали их в специальные коробки и погрузили в большую фуру, которой предстояло отвезти их на финиш.

И продолжили борьбу на знаковом этапе той гонки, сложном полуторасуточном отрезке, включавшем трекинг, бег на лыжах и на снегоступах, зимний альпинизм и виа феррату (это популярный в Европе вид горного отдыха, где скальные участки проходятся с использованием заранее вбитых в породу для страховки анкеров и протянутых тросов; при этом нужны петли, оттяжки и карабины, но не нужны веревки). Мы тащили с собой снаряжение для всех этих дисциплин и выбирали, каким способом лучше двигаться — пешком, на снегоступах или на лыжах, в зависимости от условий.

Условия же вскоре совсем испортились: посреди ночи, когда мы пыхтели на беговых лыжах по горной местности, началась пурга. К тому

времени мы уже почти засыпали на ходу и опирались на палки, чтобы не упасть. Карен сильно стерла ноги, но мы знали, что остановка в пургу может стоить жизни.

Я шел почти в тридцати метрах впереди — на пределе видимости, еще немного, и команда потеряла бы меня, — когда заметил маленькую бревенчатую хижину, размером не больше чем 3 на 3 метра и по самую низкую крышу занесенную снегом. Но она казалась надежным укрытием — в нашей ситуации все что угодно было лучше той завывающей стихии, в которой мы потерянно брели.

— Ребята! — крикнул я. — Кажется, тут дом!

Пол, который беспокоился за Карен и мечтал продержаться той ночью, чтобы дойти до финиша, отозвался мгновенно:

— Заходим.

Даррен начал ледорубом и снегоступами откапывать из-под снега дверь. И вскоре мы обрели Святой Грааль приключенческих гонок: сухое помещение с печкой, дровами и газетой для растопки. Через несколько минут огонь уже ярко горел, и я даже не проснулся, когда упал с лавочки, на которой спал.

Может быть, потому, что этот час мы провели в теплой комнате, а не на ледяной стоянке, но в этот раз мы восстановились гораздо лучше. От постоянной сырости ноги у сверхмарафонцев и участников приключенческих гонок часто становятся мягкими и распухшими (представьте свои ступни после нескольких часов в ванне), а огонь позволил нам просушиться, впервые за несколько дней. Карен поменяла пластырь на самых стертых местах и, как обычно, бодро и деловито дала отмашку: «Окей, давайте сделаем это!»

И мы двинули наружу, в наступающее уже ясное раннее утро, готовые завоевать мир или хотя бы свернуть горы в этом суровом краю. Целый день мы двигались пешком и на лыжах и ближе к вечеру добрались до финиша. Мы пересекли его шестыми. Я, конечно, люблю выигрывать, но тогда я чувствовал гордость за то, что прошел эту проверку на прочность, за то, что дошел до конца в испытании, которое остановило сильнейшие мировые команды. Я начинал это соревнование новичком в международных гонках экспедиционного типа, Карен даже называла меня «Деннис-мучитель», как юного героя одноименного фильма, — за мою молодость, горячность и светлые

волосы. Мой опыт в гонках был слишком скромным, чтобы утверждать, что я готов к Explore Sweden, но мое эго сказало, что я смогу — и я смог.

Через десять минут после финиша я уснул прямо за ужином, опустив голову на стол — на этот раз команда не стала меня будить.



Мое эго и товарищи по команде помогли мне справиться с очень холодными снежными условиями далекой Швеции. На этом последнем длинном этапе гонки мы тащили на себе лыжи, снегоступы, кошки, альпинистское снаряжение и зимнюю одежду. Фото: Трэвис Мэйси

В той гонке я понял, что иногда эго бывает абсолютно необходимым. Но случаются и такие ситуации, когда лучшее решение — задвинуть свое эго подальше и попросить у кого-то помощи.

Гонка Explore Sweden проходила всего через пару недель после моего окончания Университета Колорадо. Когда я вернулся домой, мне казалось, что теперь-то я стану «тем самым» парнем в спортивном мире Колорадо. Тем, кто сможет выигрывать забеги на снегоступах, тем, от кого будут ожидать призовых мест на сверхмарафонских дистанциях, тем, кто начнет приводить команды к победе. Но вместо этого я оказался на вторых ролях рядом с мощным двадцатилетним ураганом из Мичигана по имени Джосайя.

Пока я учился в колледже и гонялся в Моабе и Швеции, Джосайя Миддах ворвался в наш маленький мирок и надрал всем зад. Следующие несколько лет, пытаюсь стать профессиональным спортсменом, я соревновался с Джосайей в гонках на снегоступах, в забегах, триатлонах, приключенческих и мультиспортивных гонках самого разного рода. Счастлив сообщить, что я был одним из тех немногих, кому удавалось обходить его. Но это случалось редко, и, хотя я старался изо всех сил и на каждой гонке честно верил, что смогу его победить, более чем в 20 гонках я финишировал только вторым.

Я считался хорошим профессиональным спортсменом, но я был вечным серебряным призером, эрзац-бегуном рядом с этим парнем!

Я просто заикнулся на том, как бы мне его обойти. Чем он питается? Какую использует экипировку? Какие секреты применяет в тренировках? Что бы это ни было, он делал это правильно и использовал постоянно. Джосайя неизменно и многократно показывал пики результативности, зимой и летом, он выигрывал гонки круглый год и всегда выходил на старт в великолепной форме и полным сил — что воистину удивительно для таких видов спорта, где большинство атлетов, даже очень сильных, достигают пиковой результативности раз или два в году.

Как я недавно говорил, эго имеет принципиальное значение для победы; на тот момент эго подсказало мне, что я смогу самостоятельно разработать план тренировок, который позволит мне достичь столь же высокой результативности и сохранять ее на всех гонках, и тогда я смогу побеждать Джосайю.

Я бесконечно менял и корректировал свою программу тренировок, я был очень изобретателен. И все же он обходил меня.

Я учился. Применял научный подход. Использовал различные гаджеты. Но он все равно обходил меня.

Я выкладывался. Работал на износ. И он продолжал обходить меня.

Я добавил психологическую тренировку. Закалял свой дух. Становился все более выносливым и негибким. Но и *тогда* Джосайя обходил меня.

Вот какие у меня тогда были тренировки (взято из моего журнала тренировок того времени). Старт в Боулдере в полночь. 43 мили на шоссе на велосипеде с набором более 1200 метров высоты до начала

тропы на вершину Longs Peak. Затем бег еще на 7,5 мили с подъемом примерно еще на 1500 метров до вершины, высота 4335 метров. Выход на вершину около 6:00 утра. Спуск бегом обратно к велосипеду. Заезд еще на 57 миль, чтобы получить в общей сложности 100 миль в день. Для лучшей психологической подготовки я все это время таскал на себе набитый рюкзак.



Джосайя Миддах (в центре) и я стояли рядом на многих пьедесталах почета, и обычно он стоял на верхней ступени. С той гонки Ultimate Mountain Challenge в рамках Горных игр GoPro 2013 года в Вейле, Колорадо, он увез домой топорик победителя (и самый крупный чек). Мы два дня состязались с ним в каякинге, беге по пересеченной местности и шоссейной велогонке. Я слева (второе место), Адам Вирт справа (третье место). Фото: Трэвис Мэйси

Джосайя небось *такого не делает*, думал я про себя, таскаясь по горам вверх и вниз.

И он действительно такого не делал. Но это не имело значения. Этот спортсмен вновь меня побеждал.

Может быть, я, наконец, начал взрослеть. А может, у меня просто иссякли варианты. Но на том этапе я осознал, что продолжаю нянчиться с задетым самолюбием, когда пришло уже время отбросить его подальше и попросить о помощи.

Когда вы задвигаете свое эго подальше, происходит любопытная вещь. Казавшиеся прежде абсурдными идеи сразу же превращаются в очевидные решения. Как только я направил свои мысли в другое русло, наступил момент прозрения, и я четко понял, кого нужно просить

помочь довести мои тренировки до совершенства, которое позволит мне одолеть Джосайю.

Самого Джосайю.

Я понял: чтобы научиться тренироваться, как он, и выдавать такие же надежные результаты, имеет смысл учиться у того, кто это делает, на моих глазах, неделя за неделей.

Когда я взял в руки трубку, чтобы позвонить Джосайе, я чувствовал себя школьником, набирающимся смелости позвонить красивой девочке и придумывающим нужные слова; я надеялся, что моя просьба не будет звучать глупо, и мучился вопросом, позволит ли его собственное эго тренировать соперника.

Но Джосайя был лучшим во многих областях, и в этой он тоже оказался на высоте. Он доброжелательно отнесся к моему предложению, успокоил и убедил меня в том, что эго в этом случае не будет мешать ни одной из сторон.

Решение оказалось мудрым. Под руководством Джосайи я добился большей эффективности тренировок, научился получать больше за меньшее время. Мне пришлось немало попотеть и помучиться, но мы же помним, да, это все хороший психологический тренинг? Это сделало меня более сильным атлетом. И на самом деле, мои крупнейшие личные достижения появились после того, как он начал руководить моими тренировками.

Более того, занятия под руководством Джосайи и без участия эго — это постоянная возможность учиться, которая позволяет мне самому быть более эффективным наставником для других людей.

Если вам интересно: нет, я не начал побеждать Джосайю после того, как он стал моим тренером. Но если я буду продолжать у него учиться, думаю, в скором времени у меня получится.

Но, может быть, это говорит мое эго.

Практика ультрамышления

Эго, на мой взгляд, не имеет никакого отношения к хамству, наглости или победам за чужой счет — то есть ко всему, что мы часто ему приписываем. Я не сторонник раздутого самомнения. Использовать эго в моем понимании — это говорить себе: «Тщательное планирование,

позитивный настрой и нестигаемая твердость позволят мне добиться чего угодно. Я могу проиграть, и придется начать с нуля. Может понадобиться время, все может пойти не по плану, но у меня все получится, потому что я верю в себя и в свои силы».

Той ночью в Швеции я рассказал себе историю жизни юного Трэвиса Мэйси. Я говорил об испытаниях, которые он к тому времени уже выдержал и о которых я рассказывал вам. Об упорных тренировках и большой работе, которую я проделал, чтобы меня в 22 года начали рассматривать как кандидата в профессиональную международную команду гонщиков высшего уровня.

Именно эго заставило меня продолжать двигаться в тот день. Только эго может поднять вас с дивана и заставить начать тренироваться, чтобы пробежать ваши первые пять миль или проехать (а может, и пробежать) 100 миль. Такое эго необходимо, чтобы окончить университет и получить хорошую работу, начать свой бизнес или стать крупным руководителем. Такое эго может очень пригодиться, если вам нужно сохранить свой брак или заново построить отношения после разрыва. Без него ваши шансы преодолеть болезнь, депрессию или большую беду сильно падают. Хотите, чтобы дети любили вас и равнялись на вас, когда вырастут? Начинайте работать над своим эго сразу же, как только увидите две полоски на тесте. Эго применительно к ультрамышлению — это глубокая вера в себя, основанная не столько на талантах и возможностях, сколько на трудолюбии и стойкости; и на вашей уверенности в том, что они помогут вам справиться с чем угодно.

Как и другие принципы ультрамышления, этот принцип был выведен на основании опыта и подкреплён научными изысканиями. В замечательной книге «От хорошего к великому»* Джим Коллинз и его исследовательская команда говорят, что лучшие из лидеров — это те, кто предан своему делу, а не своему эго. Они принимают решения на основании того, что будет лучше для целей и задач компании, а не того, что потешит их самолюбие, и учитывают при этом реальные факты, не покупаясь на эмоции и не допуская бравады. Коллинз называет таких людей «руководителями пятого уровня».

* Издана на русском языке: Коллинз Д. От хорошего к великому. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2007.

Мне нравятся эти идеи Коллинза, и я призываю вас стать для себя такими лидерами пятого уровня.

Достичь этого можно, формируя четкое понимание своих возможностей и выстроив для себя план действий в определенной области на максимальную перспективу. Затем нужно отбросить напускную удаль, постараться мыслить объективно и не стесняться обращаться за помощью к друзьям, родным, коллегам, учителям, тренерам и даже так называемым конкурентам. Иногда это означает чтение книг, учебу или помощь того, кто, по общему мнению, находится ниже в профессиональной иерархии; ключ к успеху — постоянное получение новых знаний и опыта при помощи других людей. Прося у кого-то помощи, вы можете почувствовать свою уязвимость. Это верный знак того, что вы движетесь в нужном направлении!

Рефлексия

Чтобы достичь больших целей, нужна настойчивость, а для нее необходима вера в себя. Ультрамышление часто побуждает браться за большие и сложные задачи, для которых у нас может не быть опыта и нужной деловой хватки. В таком случае нашим лучшим другом становится уверенность в своих силах. Такая вера в свои возможности называется «самоэффективность». Попробуем оценить вашу самоэффективность? Спросите себя:

Каковы ваши цели?

Как вы будете их достигать?

Почему вы верите в себя? Какие качества, по вашему мнению, помогут вам достичь этих целей?

Для достижения великих целей обычно требуется и еще кое-что: помощь извне. Таких целей не достигают в одиночку. Мало кому удастся добиться чего-то в жизни без помощи или руководства других людей. И вы сможете продвинуться куда дальше, если вам хватит смирения попросить о помощи, которая иногда приходит с той стороны, откуда мы никак ее не ждем. Постарайтесь задвинуть свое эго подальше и задать себе такие вопросы:

Какая помощь вам пригодилась бы в достижении цели?

Кого вы можете о ней попросить?

Как вы это сделаете?

Вот мои ответы.

Применяя шесть предложенных вопросов в отношении своей жизни, я в первую очередь думаю о целях в трех основных сферах: спорт, семья и карьера.

Я начинаю верить в себя, когда напоминаю себе, что уже достиг значительных успехов в гонках и — что еще важнее — что психологический настрой и умение работать, применяемые мной в спорте, дают положительные результаты и в моей карьере, и в семейной жизни. Веры в себя мне добавляет и мое чувство самоэффективности (известное также как «эго»).

При этом я знаю, что нужно продолжать искать помощь (практически везде) и действовать в том же ключе, как я, попросив Джосайю стать моим тренером. Недавно мы с моей женой Эми открыли свою консалтинговую компанию по вопросам поступления в высшие учебные заведения. У нее значительно больше опыта в этой области, и мне почти каждый день приходится обращаться к ней за помощью.

Таким же образом я обращаюсь и к другим экспертам — в особенности в сфере воспитания детей, — чтобы получить возможность перенять их опыт, мудрость, накопленную информацию и научиться на их ошибках. Между прочим, такая помощь не обязательно требует затрат: я часто слушаю взятые в библиотеке аудиокниги по воспитанию детей во время бега или езды на велосипеде. И пусть эти консультанты меня не знают, но я обратился к ним за помощью и получил ее.

Я мог бы справляться и сам — и в спорте, и в семейной жизни, и в работе, — но я уверен в том, что, обращаясь за помощью, можно достичь лучших результатов — и получать куда больше радости в процессе.

Упражнение: новозеландская «миссия»

Приближаются соревнования? Или вам просто нужна новая интересная задача? Вот вам идея, которая не даст зачахнуть вашему эго и поможет обрести прекрасную физическую и психологическую форму.

Этот метод разработали великие мастера приключенческих гонок из Новой Зеландии, в том числе многократный победитель чемпионата мира по приключенческим гонкам Натан Фа'аваэ и пятикратный победитель новозеландской гонки Speight's Coast to Coast Ричард Ушпер (он, кроме того, прошел дистанцию Ironman за восемь часов). Это называется «миссия» — тренировка, сочетающая *длительную нагрузку* (это может быть и полтора часа, и 12 часов — в зависимости от вашей подготовки) с *целенаправленно и осмысленно выбранным маршрутом* (от пробежки по периметру местного парка до кольца по горной цепи).

Миссию можно выполнить, используя только один метод передвижения (бег, велосипед, каякинг или плавание) или несколько в любом сочетании.

Когда. Я стараюсь устраивать себе такие тренировки в выходные, так, чтобы последняя такая большая вылазка состоялась за две недели до крупной гонки. Длинные, оригинальные, относительно нерегламентированные «миссии» могут дать мощный психологический толчок после долгих однообразных дней шлифовки мастерства в привычном режиме тренировок.

Как. Нам с Эми повезло провести почти целый год, путешествуя по Южному острову Новой Зеландии, где я познакомился с лучшими мировыми мультиспортсменами. Для них выбирать на тренировки на природу — это образ жизни, и они постоянно говорят о том, чтобы сгонять в «миссию», то есть устроить себе длинный тренировочный день и попасть при этом в какие-нибудь интересные места. Классные миссии получаются в диких местах, но можно устроить себе хорошую миссию и не покидая города.

Например, я уверен, что можно организовать себе такое на Манхэттене, проведя, скажем, несколько часов в Центральном парке или в Проспект-парке и сделав там кружок-другой бегом; затем добавить кружок на велосипеде; потом устроить трекинг по малолюдным тропкам в те места парка, которых вы прежде не видели. (Идеи: найдите форт времен войны 1812 года в Центральном парке; в Проспект-парке поднимитесь на Наблюдательный холм — посмотреть величественную панораму города и получить урок истории: узнать о битве за Бруклин в Войне за независимость США, которая проходила и на территории нынешнего парка.)

Конечно, Нью-Йорк — большой город, и, хотя он входит в число самых безопасных крупных городов страны, не пренебрегайте разумными и целесообразными мерами предосторожности.

Я взял Нью-Йорк только для примера, городскую миссию можно организовать в любом городе, а также пригороде или сельской местности. А если подключить друга или даже нескольких друзей, ваша миссия принесет еще больше удовольствия.

Кстати. Новозеландские ребята никогда не придумывают неестественных миссий и тщательно просчитывают свои маршруты. Это может быть, например, беговой маршрут с переходом с одной стороны хребта на другую через перевал Гоут-Пасс или большой кольцевой маршрут от хижины до хижины в национальном парке Нельсон-Лейкс. Чтобы получить подлинный опыт и удовлетворение от миссии, выбирайте маршруты, основанные скорее на привлекательности мест, чем на конкретной дистанции или времени прохождения. Мне нравится подъезжать на велосипеде к началу тропы, а затем нырять в лесную чащу и восходить на какую-нибудь вершину или устраивать пробежку к красивому озеру.

Опыт: Джосайя Миддах

Спортивная жизнь

Джосайя входит в ряды мировой спортивной элиты в дисциплине кросс-триатлон. Он показывает блестящие результаты в этом виде триатлона, где нужно ездить на горном велосипеде и бегать по пересеченной местности. Джосайя — десятикратный чемпион США по кросс-триатлону, и он очень много работал, чтобы достичь таких результатов. За последние десять лет он не проиграл ни одного забега на снегоступах, и у нас в Колорадо — где чуть не половина встречаемых вами людей оказываются сильными и успешными спортсменами — он признанный авторитет и лидер в горных мультиспортивных гонках. Джосайя тренирует других спортсменов и не жалеет при этом ни времени, ни мудрости, даже если нужно готовить программы тренировок для юнцов, которые стремятся однажды победить его самого (см. josiahmiddaugh.com).

Обычная жизнь

Джосайя — очень открытый и честный человек, и меня всегда впечатляет его спокойная уверенность во всем, что касается тренировок, соревнований, наставничества и воспитания детей. Хотя в своем виде спорта он уже достиг высшего уровня, он постоянно совершенствуется. Несколько лет назад он получил степень магистра в области биомеханики движений человека и сейчас применяет эти знания на практике в работе тренером и в тренировках. Джосайя живет в Игл-Вейл и много времени отводит роли преданного мужа и отца трех маленьких детей.

Джосайя об эго и обращениях за помощью

Несколько лет назад я оказался на распутье в связи с моей профессиональной соревновательной и тренерской деятельностью. Мне сделали операцию на колене, жена носила нашего третьего малыша, и мое будущее в большом спорте представлялось весьма туманным. Нужно было выяснить, существует ли какая-нибудь секретная комбинация или последовательность тренировок, известная только нескольким тренерам в мире, которая позволит мне достичь максимальной результативности. У нас соревновательный сезон продолжается девять месяцев в году, и мне нужно было решение, позволяющее достигать пика результативности по нескольку раз за год, но у меня были еще семья и карьера, поэтому требовалась методика, позволяющая получать максимум за оптимальное время.

Применив принцип Трэвиса («нужно задвинуть свое эго подальше и попросить помощи»), я вынужден был признать, что не могу ответить на все вопросы сам. И я решил получить магистерскую степень в области биохимии движений человека в Университете наук о здоровье имени Э. Т. Стилл в Месе, штат Аризона. В шутку я называю свое образование магистерской степенью в триатлоне, потому что с самого начала учебы решил направить все силы на получение максимального количества ответов на вопросы, связанные с тренировками на выносливость.

Серьезным аргументом в пользу этой программы обучения для меня стала возможность учиться у одного из лучших тренеров по бегу и большого авторитета в области высотных тренировок на выносливость доктора Джека Дэниелса. Под его руководством я написал ряд научных работ, которые, по сути, стали основой моей новой программы тренировок. Помимо прочего, эта программа включала новую модель периодизации и выходов на пиковые нагрузки, а также новые идеи по поводу высотных тренировок и общеукрепляющих программ для триатлетов. Все это было построено на передовых исследованиях, с которыми я познакомился при написании дипломного проекта. То есть я принял помощь доктора Дэниелса и его коллег и смог помочь себе сам. Рад сообщить, что, отодвинув на время свое эго, я только помог ему укрепиться! С тех пор как я окончил учебу, я выиграл еще три национальных чемпионата по кросс-триатлону XTERRA Triathlon.

Джосайя

Установка 5

Контролируйте свои мысли: что и зачем

После того случая в Швеции, когда мое эго меня выручило, события развивались очень быстро. Я окончил университет в мае 2005 года, а летом мне предложили должность преподавателя в Денверской академии — там преподавала моя девушка Эми, — и я отказался. Я выбрал приключенческие гонки.

Трудно назвать это решение мудрым и надежным. «Профессиональные» участники приключенческих гонок не гребут деньги лопатой; у меня же не было даже четкого плана или программы поиска спонсоров, когда я отказался от своей первой реальной работы. Но я уперся и решил попробовать с гонками — и сегодня рад, что поступил именно так.

Я еще дважды участвовал в экспедиционных гонках с командой SOLE — теми ребятами, с кем мы прошли гонку Explore Sweden. Мы выдержали трудные пять дней на EcoMotion Pro в Бразилии, в грязи и под дождем; на велоэтапе двоим из нашей команды пришлось целый день ехать на велосипедах без одной педали — потому что у одного велосипеда сломались обе. Как вы понимаете, ездить на велосипеде с одной педалью даже хуже, чем прыгать на одной ноге. Далекое не уедешь. Весь тот длинный этап мы работали в команде, толкали и буксировали Пола и Даррена.

Мы финишировали вторыми в экспедиционной гонке Desafio de los Volcanes, проходившей в Патагонии, на удаленной южной оконечности Южной Америки. Гонка начиналась на южном побережье Чили и шла

через всю страну до Сан-Мартин-де-лос-Андес, красивого горного городка в Аргентине. Однажды ночью в сильный ветер и ливень мы наткнулись посреди большого озера на другую команду, у которой перевернулись оба каяка. Ветер опрокинул лодки, они наполнились водой, и четверо нахлебавшихся воды аргентинцев не могли перевернуть их обратно. Положение было отчаянным, все четверо стремительно замерзали. Благодаря замечательной работе Пола и Даррена на веслах мы смогли отбуксировать команду и каяки к берегу, где они развели костер и согрелись. Команда дошла до финиша. Они были благодарны нам, и все же это было хорошим напоминанием о реальных опасностях приключенческих гонок. Вспоминая сейчас о том времени, я понимаю, что рисковал в гонках жизнью — за копейки и бесплатные футболки. Так не могло продолжаться долго, и перемены не заставили себя ждать.

По возвращении домой я какое-то время держался на временных подработках, подменял других преподавателей и работал в кафешках, пока мы с Дэйвом Маки и Данэль Балленджи не нашли для своей команды солидного спонсора — компанию Spyder, производителя лыжной экипировки. Ту самую компанию, что много лет спонсировала Боде Миллера и других высококлассных лыжников. Для приключенческих гонок это было все равно что в шоссейном беге получить крупную спонсорскую поддержку компаний «Найк» или «Адидас». Дэйв и Данэль были опытными спортсменами, им было за тридцать, они уже много лет зарабатывали деньги бегом и приключенческими гонками, и мне повезло оказаться в такой компании. Платили мне 1250 долларов в месяц, неплохие деньги для холостого двадцатидвухлетнего парня, к тому же Spyder взялась финансировать наше регулярное участие в приключенческих гонках по всему миру — примерно раз в полтора месяца. Теперь я зарабатывал деньги как профессиональный спортсмен и был в восторге от этого! Мы собрали очень сильную команду и хотели сразу же начать бороться за первые места.

Это удалось нам в 2006 году на гонке серии Raid World Series в Австралии, которую команда Spyder выиграла, притом что нас атаковал напуганный и разъяренный эму (представьте себе птицу чуть меньше страуса, но столь же быструю), он стремительно напал на нас из кустов, когда нам оставалась всего пара километров до финиша. В гонках бывало

всякое: я мерз, уставал, терпел боль... но никогда еще мне не было так страшно, как в тот день, когда на меня набросилось это существо! И никогда еще я так быстро не крутил педали.

Мы победили на нескольких этапах гонки в Мексике у очень сильных соперников, постоянно наращивая свою физическую форму, навыки командной работы и ориентирования и общий уровень команды.

После этого мы нацелились на гонку Primal Quest: на тот момент это была самая крупная и прибыльная гонка в Америке. Проходила она в самое пекло моабского зноя, в июле. В рамках подготовки я решил за полтора месяца до старта поучаствовать в горном велозаезде Kokopelli Trail Mountain Bike Race. Пара сотен участников, стартовавших в этой неформальной велогонке по знаменитой «Тропе Кокопелли» со стороны Моаба, должна была проехать 142 мили и финишировать на другом конце тропы около местечка Лома, Колорадо. Кокопелли — это божество плодородия у некоторых племен североамериканских индейцев. Трасса идет мимо многочисленных археологических памятников по каньонам, долинам и горам, и в обычных условиях велосипедисты проходят ее за три–пять дней при поддержке машин обеспечения. Наша гонка должна была быть безостановочной, и единственным правилом этого неформального старта была полная автономность; всю еду и воду нужно было везти с собой.

Мы стартовали в полночь, и всего через несколько часов гонки я упал и раздробил ключицу так, что никаких шансов добраться на велосипеде до ближайшего городка, Фруты, у меня не было. (К счастью, тот случай был единственным, когда мне пришлось прервать одиночную гонку по причине травмы.)

За мной ехал парень, по иронии судьбы носивший мрачное прозвище Дум*. Он остановился, чтобы помочь мне, и пожертвовал при этом своей гонкой. Дум подхватил оба велосипеда и помог мне пройти несколько миль до возвышенности, где ловил мобильный. Меня трясло от переохлаждения, это вызывало сильную боль в сломанной ключице, но наступающий чистый и ясный рассвет я встретил с удивительным чувством покоя, счастья от того, что я жив, и благодарности за великодушные незнакомого мне человека.

* Doom (англ.) — рок, судьба, конец света.

Куда больнее разбитой ключицы и поврежденного плеча для меня было разочарование от того, что придется пропустить одну из ключевых гонок года. Для нашего спонсора, компании Spyder, было важно наше участие и результаты на Primal Quest, и я упорно готовился к этой гонке, физически, психологически и технически. Но в гонках, как и в жизни, все часто идет не по плану (я еще раз убедился в этом много лет спустя во Франции, на гонке Ice Trail Tarentaise, когда, как я уже рассказывал, расстегнувшийся рюкзак заставил меня принять очень трудное с моральной точки зрения решение и потерять в результате место на пьедестале почета). Приходится принять это и продолжать делать все, что в твоих силах, несмотря ни на что. И вот вместо гонки я неделями крутил педали на велостенде у себя в подвале, держа спину прямо и опираясь правой рукой для равновесия на лыжную палку — левая висела в бандаже. Это максимум, на что я был способен в то время, но это лучше, чем ничего. А иногда для того, чтобы продержаться, достаточно просто делать все, что в твоих силах, даже если это совсем не идеально.

Через два месяца, в августе 2006 года, мою ключицу уже скрепляли титановый стержень и болты (я и сейчас живу с ними), и я был готов участвовать в составе команды Spyder в чемпионате мира по приключенческим гонкам (ARWC) в Швеции. Когда Марк Бернетт перестал проводить гонки Eco-Challenge, переключившись на телевидение, чемпионаты мира ARWC фактически стали главными соревнованиями на международной арене. Десять лет назад в Eco-Challenge участвовал мой отец, и мне было приятно осознавать, что кто-то из Мэйси по-прежнему стартует в самой престижной приключенческой гонке мира.

Как и Eco-Challenge в былые времена, чемпионат мира способствует выходу нашего вида спорта на воистину международный уровень. Каждый год гонки проходят в разных странах, и в 2006 году в Швеции собрались лучшие команды мира. Фаворитами стали многократные чемпионы — команда Nike PowerBlast, большинство участников которой были из Колорадо, но их, несомненно, ждало очень жесткое соперничество со стороны четверок со всего мира, спонсируемых компаниями Merrell, Buff, The North Face, ну и Spyder, конечно. Да, наш смелый план предполагал борьбу среди лидеров, от старта до финиша, и место на пьедестале — как мы надеялись, первое.

Данэль не участвовала в гонке из-за травмы, и мы с Дэйвом позвали в команду Даррена Кларка — того самого добродушного практичного австралийца, который будил меня год назад на гонке Explore Sweden, и Фриду Розенберг, сильную спортсменку из Швеции, чье знание местности нам точно пригодилось бы. Снега на чемпионате мира было значительно меньше, чем на прошлогодней гонке (и нам вряд ли пришлось бы снова укрываться в заброшенной избушке), но гонка снова проходила по удаленным северным районам. Пару раз мы переходили норвежскую границу, видели маленькие деревушки, где люди занимались разведением северных оленей, пересекали крупные ледники и даже на этапе каякинга видели в море косаток — хотя подходить к ним *слишком* близко желания не возникало.

Сама поездка на другой континент на такие соревнования — это уже приключение. Если вам доводилось ездить куда-нибудь с клюшками для гольфа или лыжами, вы знаете, что сложности начинаются уже на пути от такси к стойке регистрации. Теперь представьте, что вы путешествуете с пластиковым контейнером для снаряжения на 180 литров, кофром для велосипеда длиной 1,2 метра и спортивной сумкой весом больше 20 килограммов, и все это битком набито: там лежат обувь, одежда, спасжилет, весло, энергетические батончики, кошки, фонари, куча упаковок с растворимыми энергетическими порошками и гелями, которые обычно вызывают особый интерес у служб безопасности аэропорта. Такой вариант весьма чреват хаосом и задержками, и они регулярно случаются.

У нас с Дэйвом был «типичный» перелет к старту приключенческой гонки: он начался с ругани на стойке по поводу оплаты провоза кофров с велосипедами и сумок с вещами, потом мы несколько раз мчались через аэропорт, чтобы успеть на пересадку (при нас были рюкзаки по 20 килограммов с едой и экипировкой), а кульминацией стал поиск наших бесчисленных единиц багажа в аэропорту прилета. На одной из пересадок, перед самой посадкой, мы заметили, что у окна собирается толпа зевак. Мы подошли туда и увидели в окно, что на тележке с багажом, где лежал и наш пластиковый кофр с велосипедом, что-то *горело*. Секунд через десять огонь потух, и сбежавшийся персонал аэропорта заслонил от нас дальнейшие события. Мы сели в самолет, так и не зная, что случилось, и по прибытии выяснили,

что из нашего велокофра выпала и воспламенилась литий-ионная батарейка для фонарика. Батарейку пришлось поменять на новую, но велосипед не пострадал, и никто не стал нас задерживать и допрашивать.

Мы прибыли на место проведения гонки, в отель где-то в районе полярного круга, измотанные перелетом и сменой часовых поясов. Обычно полноценный сон и отдых в расслабляющей обстановке в программе приключенческих гонок не значатся, и ультранастрой необходим перед гонкой не меньше, чем во время нее. Если честно, не только перелет на полярный круг может утомить спортсмена в дни перед гонкой. Поездка на крупный марафон в Нью-Йорк или Чикаго с длинными очередями на получение номеров и стартовых комплектов и всеми приготовлениями к выходу на старт может вымотать не меньше. Даже при хорошей организации, если в мероприятии участвует 40 000 человек, не говоря уже о миллионе зрителей, предварительный этап может стать серьезной проверкой на выносливость.

Соревнования в разных видах спорта на выносливость, вне зависимости от того, где они проходят, часто характеризуются чередой эмоциональных взлетов и падений. Еще в 1937 году великий марафонец Кларенс Демар (семикратный победитель Бостонского марафона, подвиг которого вряд ли кто-то сможет повторить) описал внутренние «американские горки» атлета на длинные дистанции и рассказал, почему они ему нравятся. «Хочет ли большинство из нас прожить свою жизнь в одной геометрической плоскости — полного спокойствия? — писал Демар в своем забытом ныне классическом труде о беге, книге “Марафон”. — Конечно, мы хотим разнообразия в жизненных удовольствиях, хотим испытывать приливы радости, эмоциональные подъемы и спады, и марафонский бег дает нам именно это».

Спорт часто сравнивают с жизнью в миниатюре. И описанные Демаром подъемы и спады в ходе марафона еще теснее сближают его с ритмами нашей жизни в целом.

Вы испытываете большой подъем, когда коллеги хвалят вашу новую идею, и спад, когда руководство отклоняет ее. В Швеции мы чувствовали эмоциональный подъем, пересекая глубокий каньон по троллею длиной в 300 метров, и спад сразу после, когда мы заблудились в поисках следующего КП.

Спокойным семейным утром вы можете ощутить подъем, но ближе к ночи, когда детям пора спать, они переутомлены и все идет вразнос, наступает предсказуемый спад. В Швеции мы шли на каяках по морю под мириадами звезд среди ныряющих косаток и испытывали подъем, но к обеду следующего дня наступил спад, мы все еще были на веслах и засыпали на ходу. Мы решили тогда сдаться сну и поспать часок, дрейфую на месте и надеясь не перевернуться.

В жизни люди испытывают подъемы по случаю свадьбы, рождения детей, новой работы и хороших друзей, а затем спады — в связи с болезнями, смертями, финансовыми трудностями и отказами в работе. В Швеции мы шли первыми несколько часов гонки, прекрасно справились с ориентированием и вели на обширном леднике глубокие и содержательные философские дискуссии. Но там же мы потеряли час при поломке велосипеда, целый день тряслись от холода под дождем и орали друг на друга, одурев от недосыпа.

Это знакомо всем: мы знаем, что взлеты и падения неизбежны. И все же, когда нас уносят эти качели, мы часто оказываемся не готовыми к этому: либо взмываем вверх в порыве самонадеянности и мимолетной эйфории, либо летим вниз на острые камни депрессии.

Почему так происходит? Почему мы позволяем этим приливам и отливам утаскивать нас, как неопытных пловцов? Потому что не отдаем себе отчет в том, как мы *думаем*. Секрет успеха в спорте и в жизни — продумать заранее, что ты будешь думать и как реагировать в ситуациях подъема и спада, а еще лучше — продумать, что ты будешь делать в определенный момент времени и почему. В Швеции мы поняли, что это ключ к сохранению равновесия и достижению в итоге успеха и способ избежать разочарований.

За четыре дня чемпионата ARWC в Швеции команде Spyder довелось испытать и победы, и поражения. Мы начали полными сил, целый час лидировали в пешем подъеме на крутой горнолыжный склон, первыми вышли на велосипедный этап: 20 миль по трейловой трассе за два часа. Все шло хорошо, мы лидировали на чемпионате мира!

Обстоятельства вмиг переменились, когда у Фриды слетела цепь с задней звездочки и ее зажало между кассетой и спицами. Это все равно что в автомобиле заклинить гвоздь между поршнем и цилиндром: пока не убереешь помеху, движение невозможно. Мы вытаскивали цепь

вместе с Дэйвом, но к тому времени, как команда снова стала мобильной, нас уже обогнали все, кто мог. Одни на опустевшей трассе мы заново стартовали в гонке — на этот раз с последнего места.



Иногда в длинных приключенческих гонках хорошо часок поспать днем, особенно если по ночам слишком холодно для нормального отдыха, как обычно и бывало в Швеции. Фото: Трэвис Мэйси

Но что хорошо в длинных гонках (и в жизни в целом) — это то, что почти всегда есть время отвоевать упущенное, если беречь себя, не терять спокойствия, сохранять позитивный настрой и двигаться эффективно. Так мы и делали следующие несколько дней и обходили одну за другой команды, переправляясь по головокружительным троллеям, забываясь кратким сном в жилищах из оленьих шкур, двигаясь на каяках

по морю среди косаток, проходя сложные этапы ориентирования в густых лесах, пробираясь по извилистым пещерным ходам с подземными реками и шагая по горам и ледникам. И все это время, прокладывая себе путь через этот край природных чудес, мы знали, что медленно, но верно наверстываем упущенное время.

В какой-то момент нам нужно было преодолеть длинный ночной этап на роликах. Эта дисциплина не входит в стандартный набор для приключенческих гонок, но шведы любят роликовые коньки, и этот этап был вовсе не катанием по парку. Это были 35 миль по холмистой местности, включая как минимум один большой подъем по грунтовке, где нужно было снять ролики и бежать вверх в носках (если, конечно, вы не догадались тащить с собой обувь; я не догадался). Как и многие сельские жители по всему миру, шведы используют специальные заграждения для скота — зарешеченные канавы поперек дорог, глубиной почти метр и длиной около двух с половиной метров, проходимые для машин, но не для парнокопытных. Это снимает необходимость открывать и закрывать ворота.

Не сомневаюсь, что эти заграждения очень эффективны от разбедающихся оленей, но для команды, едущей ночью на роликах, они превращаются в смертельные ловушки. Коньки наезжают на решетку, и ты под действием мощной инерции на скорости летишь головой вперед на дорогу. Тому, кто ехал первым, приходилось, едва завидев в свете налобного фонаря такую решетку, нырять в кювет! Иногда в гонках бываешь счастлив завершить этап просто потому, что ужасно болят плечи, ноги и зад. Но бывает и так, что ты рад, что просто остался жив и не нужно больше думать о том, где тебя поджидает смерть. Тот этап на роликах был именно таким.

Последние сутки длинной приключенческой гонки подобны последней прямой в забеге по стадиону: ты уже почти на финише и можно рискнуть всем, чтобы выиграть. Финишная прямая команды *Spyder* началась с шестичасового горного трекинга, где предстояло попасть на ледник, к которому вели разные пути. Я был штурманом и отвечал за выбор пути. Выбрать грунтовку к востоку — безопасный, но более длинный путь? Пойти на северо-восток по отмеченной на карте тропе, которая, возможно, ведет в нужном направлении? Или идти напрямик на север, ровно вниз по пути водостока, кратчайшим путем, который

может завести в непролазный кустарник или к обрыву? Я был «хранителем» карты и знал, что правильное решение требует моей предельной внимательности и оперативности.

Водосток, если вкратце, — это путь, по которому течет или текла вода. Маленькие водостоки могут быть просто ручьями и канавками на склонах, крупный водосток может стать каньоном. Вода любит двигаться по прямой (и прокладывает себе такой путь за счет эрозии), поэтому спуск по узкому ручейку в этих шведских горах однозначно был кратчайшим и, возможно, самым быстрым путем. Но там, где есть вода, обычно есть и растительность, а еще вода иногда падает со скал водопадами; такие препятствия могли задержать нас на этом пути.

Если позволите, я проведу еще одну параллель между приключенческими гонками и жизнью в целом: выбор пути в таких соревнованиях подобен выбору пути в жизни. Оцениваешь, где ты сейчас и куда хочешь попасть, решаешь, на какой риск готов пойти, используешь по максимуму любую доступную на данный момент информацию, выбираешь направление и стараешься не оглядываться. Тщательно изучив изолинии, границы растительности, водостоки и отметки высоты на карте в точке, откуда расходились три возможных для нас пути, я взвесил все варианты, быстро все обдумал и принял решение.

«Рискнем! По водостоку!» Мой боевой клич немного уступал знаменитому «Помни Аламо!»*, но желаемый эффект был достигнут. Мы припустили вниз по пути, проложенному водой. Решение было рискованным: мы могли выиграть час (потому что путь был прямее и короче) или потерять три часа и даже больше (если бы подошли к обрыву и пришлось поворачивать назад). Но команда верила мне, а внимательное изучение карты говорило, что там можно пройти.

Как оказалось, по ручью действительно можно было спуститься, мы прошли узким проходом между скалами и вышли к большой реке, куда впадал наш ручеек. Риск был оправдан! Команда, покинувшая

* «Помни Аламо!» — боевой клич армии техасских поселенцев в войне с мексиканцами за независимость Техаса (1835–1836). Проигранная техасцами битва при Аламо стала самым известным сражением в этой войне, и два месяца спустя с этим боевым кличем техасцы выиграли решающую битву у Сан-Хасинто.

транзитную зону за несколько часов до нас, теперь была всего лишь по ту сторону реки, и мы продолжали сокращать расстояние. Гонка подходила к концу, и нужно было делать ставку: пан или пропал. Мы пошли на риск, сделали все возможное — и отыграли немного драгоценного времени. Разлившуюся ледниковую реку мы перешли вброд — голые, держась за руки, поминутно рискуя быть снесенными течением (теперь, будучи отцом, я вряд ли решился бы на такое), и выиграли еще немного времени, поднявшись на строчку выше в турнирной таблице. Потом мы безостановочно двигались в связке по технически сложной трассе, пересекавшей вздыбившийся, покрытый трещинами ледник. Надетые на горные ботинки кошки обеспечивали нашу прочную связь с этим миром — и служили надежным барьером между жизнью и смертью. На леднике мы обогнали команду, которая ждала вертолет спасателей — у одного из участников так сильно промокли, опухли и были так натерты ноги, что он не мог больше двигаться по круто поднимавшемуся неровному льду.

После трека по леднику мы оказались в зоне смены этапов с двумя другими командами, которые боролись за второе место. *Второе место в мире!* Мы были полны надежд и торопились выйти на этап каякинга, думая только о том, за что мы боремся на гонке — *за то, чтобы финишировать в тройке лидеров на чемпионате мира.*

На предыдущем этапе трекинга, где я помог укрепить наши позиции, выбрав рискованный путь, я очень внимательно думал о том, что делаю, когда вглядывался в изолинии, границы растительности, пути водостоков, тропы, скальные образования и прочие детали, из которых складывалось решение штурмана. Теперь, когда волнение усилилось и мы спешили выйти на воду вместе с другими командами или впереди них, я мысленно переключился на глобальную цель нашей гонки. Прежде я уже просматривал маршрут водного этапа и знал, что нам нужно просто несколько часов идти на каяках вниз по реке, пока не увидим точку финиша этапа по правому берегу. Учитывая, что идти на каяке вверх по такой большой и быстрой реке просто невозможно, я думал, сложно ли будет просто идти вниз по течению?

Мы быстро управились в транзитной зоне, и я пришел в еще большее волнение, узнав, что теперь мы даже слегка обходим две другие,

сильные в гребле, команды. Если они догонят нас, мы сможем идти в их струе, как велосипедисты в пелотоне на «Тур де Франс».

Через четыре часа гребли — по расчетам должно было быть не больше трех — мы с Дэйвом перестали, наконец, болтать о том, как мы будем стратегически и систематически обходить соперников на финальных участках: пешем переходе с элементами спелеологии и 40-мильном спуске на велосипеде по шоссе к финишу. Мы решили обсудить текущий этап гребли.

— Хм, разве мы не должны были уже приплыть? Что там с картой? По компасу мы правильно идем?

— Ты о чем? Разве карта не у тебя?

Карты не было ни у одного из нас, каждый понадеялся на другого. Когда мы вытащили карту из грузового отсека (где ей точно было не место), выяснилось, что большая река, по которой мы шли, пересекала в одном месте крупное водохранилище. Чтобы попасть в нужную точку, командам нужно было аккуратно пройти вдоль берега и вновь выйти в реку, поворачивавшую на юг. Опьяненные мыслями о близости финиша и о целях гонки, мы ушли далеко вглубь водохранилища и почти два часа гребли на восток, перпендикулярно нужному направлению.

То есть нужная нам река — и команды соперников, стремительно двигавшиеся к финишу, — была теперь в двух часах обратного хода.

Можете себе представить, как тихо и напряженно мы гребли обратно. Я старался даже не думать о том, что творится в головах у моих товарищей: я был основным штурманом почти во всей гонке, и ошибка произошла в основном по моей вине. Два часа хода в неверном направлении — нередкое дело для длинных приключенческих гонок, но с командами, претендующими на место лидера, и на таких простых участках, как спуск по реке, такого обычно не случается. И это был, пожалуй, самый неудачный момент для того, чтобы потерять четыре часа.

Мы были страшно злы, но вернулись на трассу и продолжили борьбу. Мы были сильными, опытными спортсменами и пытались говорить друг другу что-нибудь позитивное, чтобы не терять собранности:

— У впереди идущих команд случится сбой.

— Они не выспались.

— Если постоянно концентрироваться на том, что мы делаем, до самого финиша, мы не повторим больше таких ошибок, отыграем потерянное время и войдем в тройку.

И мы концентрировались. Это оправдало себя на следующем участке, где нужно было пролезть очередную обводненную пещеру, а потом полночи идти пешком в гидрокостюмах, потому что было ужасно холодно. К последней транзитной зоне мы подошли около полуночи, быстро распаковали и собрали велосипеды и выехали на последний 40-мильный спринтерский заезд до финиша.

Теперь нужно было только удерживать внимание на дороге впереди и думать о том, как не снижать темп; таким образом, по дороге к финишу мы обошли еще несколько команд. Подбадривание друг друга продолжалось:

— Они потеряют концентрацию, как мы на каяках.

— Если не будем расслабляться, мы их догоним.

Простые, но однообразные действия, такие как гребля и езда на велосипеде по шоссе, становятся невероятно сложными задачами, когда страдаешь от недосыпа. Все последние 40 миль к нам медленно, но неустанно подкрадывались сонные чудища. Мы поглощали противную черную жижу, кофейный концентрат, по несколько пакетиков за раз:

— Не спи! Крути педали! Мы сможем!

Я обернулся перекинуться словами ободрения с командой. Когда я понял, что Дэйва нет, то до скрежета выжал тормоз, развернулся и увидел, что Дэйв заснул, упал на обочину и продолжает спать прямо там. До финиша оставалось менее полчаса.

Что тут можно сделать? Поднять его и понести? Дэйв очень крепкий парень, но, если ты так устал, что не просыпаешься, даже упав с велосипеда, обычные способы пробудки уже не срабатывают. Дэйв отключился. И остальная команда присоединилась к нему. В тот момент холод твердого шведского асфальта был чудеснее чистой постели в шикарном отеле. Через полчаса я почувствовал рассветную свежесть и сонно сел. Я знал, что призовых мест нам уже не видать, но слишком устал, чтобы злиться. И если кого-то и можно было винить, то только меня за ту ошибку на реке.

Я услышал знакомый голос: «Давай, парень, погнались». Это был Даррен, он снова, как и год назад на стоянке дальнобойщиков, призывал меня и команду к действиям: «Мы почти на финише».



На этапах работы с веревкой жизненно важно тщательно продумывать свои действия, особенно если ты не выспался и у тебя тяжелый рюкзак.
Фото: Трэвис Мэйси

Практика ультрамышления

Наш провал в Швеции много лет не давал мне покоя, и только недавно я смог понять, как могли случиться два таких глобальных промаха — сначала гребля не в том направлении, а затем неудача на таком, казалось бы, простом велоучастке перед финишем, когда наша мотивация была на пике.

Карты, по ошибке попавшие в грузовые отсеки, и недостаток сна не могли служить достаточным объяснением. В обоих этих случаях мы все запороли из-за того, как мы думали. А если конкретно (как это подробно объяснила Хайди Грант Хэлворсон в книге *Succeed: How We Can Reach Our Goals**): мы думали о том, зачем мы делаем что-то, когда нужно было думать о том, что мы делаем, и наоборот. В замечательной работе Хэлворсон подводятся итоги новейших психологических исследований

* Издана на русском языке: Хэлворсон Х. Г. Психология достижений. Как добиваться поставленных целей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

по ряду вопросов, относящихся к целям. По поводу мышления в категориях «что я делаю» и «зачем я это делаю» Хэлворсон пишет: «Думайте о своих целях в ключе ЗАЧЕМ, когда вам нужен толчок к действию, нужно сохранить мотивацию или избежать соблазнов. Рассматривайте свои цели в аспекте ЧТО, когда сталкиваетесь с чем-то особенно сложным, незнакомым или требующим долгого изучения».

Вот оно как! Чего бы я только не отдал за возможность прочитать эту книгу до нашей гонки 2006 года! Она помогла мне понять, что мы делали правильно — и что неправильно — на чемпионате мира по приключенческим гонкам в Швеции.

Мы правильно мыслили поначалу, когда двигались по этапам, постепенно обгоняя другие команды. Когда мы 12 часов гребли на каяках (а это монотонное занятие, требующее хорошей мотивации), мы думали о том, *зачем* мы так выкладываемся — *чтобы догнать другие команды*, — и это работало. Следующий этап, где требовалась сложная и рискованная навигация при спуске по ручью, был трудным и незнакомым. Соответственно, мой подход с концентрацией на том, *что* я делаю, и тщательным изучением карты хорошо сработал.

Но в какой-то момент мы сбились с пути: перед этапом каякинга и во время его нам нужно было думать о том, *что* мы делаем, потому что навигация на этом этапе оказалась неожиданно сложной и опять же незнакомой. Но в транзитной зоне мы думали только о том, *зачем* мы так спешим (настолько, что забываем достать карту) — *чтобы обогнать другие команды в выходе на воду*, — и нам даже в голову не пришло подумать, *что* мы делаем. И мы дорого за это заплатили.

На финальном велосипедном участке до финиша, который не был ни сложным, ни незнакомым, мы переключились на то, *что* мы делаем. К сожалению, когда делаешь что-то простое, однообразное и скучное и сосредоточиваешься на том, *что* ты делаешь, этот путь становится еще длинней и ужасней. Дело осложнялось нашей полной измотанностью, которая тем пуще нас деморализовала, что никакого воодушевления на тот момент уже не оставалось. В этот момент целенаправленная фокусировка на аспекте *зачем* — *чтобы обойти еще несколько команд и добиться высокого места на финише чемпионата мира* — была бы значительно эффективнее, чем фокусировка на аспекте *что* — *не спи, крути педали, не спи, крути педали*.

Команда Spyder была в силах выиграть чемпионат мира. Мы были хорошо подготовлены, упорно работали на трассе, не теряли нацеленности на результат и задействовали командную работу и множество позитивных, подбадривающих фраз. Все участники команды имели высокий уровень мастерства и были в хорошей форме. И тем не менее в критических ситуациях наши ошибки в мысленной концентрации — на том, «что», или на том, «зачем», — привели к весьма посредственным результатам в крупнейшем старте года.

Я успешно применял этот урок в следующих гонках. И те призовые финиши и победы, что выпали на мою долю, стали возможными в том числе и потому, что я лучше понимал, куда нужно направлять свои мысли.

Рефлексия

Фокусировку мыслей на *что* или *зачем* можно использовать в приключенческих гонках, в работе и вообще в любых сложных и полезных делах. Давайте попробуем поймать ход ваших мыслей.

Допустим, вы гуляете, бегаєте или катаєтесь на велосипеде, а может быть, сгребаете листья, складываете одежду или делаете какую-то другую, не требующую особой мысленной концентрации работу. Замечаете, как падает ваша мотивация, энергия и энтузиазм? Теперь остановитесь и вспомните, о чем вы думали. О том, *что* вы делали, о самих этих не слишком увлекательных действиях? (*«Я натираю полы... Я крашу сарай... Унылая работенка. Мне жарко, я устал, и мне это не нравится.»*) Как переключение на мысли о «зачем» могло бы помочь вам взбодриться и повысить мотивацию? (*«Полы будут блестеть, так приятно, когда в доме чисто... На выходные к нам придет родня, и, уверен, кто-нибудь обязательно заглянет на задний двор и скажет, что там красиво, и сарай тоже будет хорошо смотреться. Прежде он портил нам весь вид!»*)

Думать о том, *что* ты делаешь, хорошо, когда задача сложная, интересная и требует внимания к деталям. Думать о том, *зачем* ты что-то делаешь, полезно, когда относительно простая задача начинает наскучивать или слишком затягиваться.

Дальше приводится небольшое задание на самооценку, которое поможет вам мыслить более продуктивно, в зависимости от того, какая задача перед вами стоит.

Условия: НА РАБОТЕ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (интересные задачи, требующие внимания к деталям)

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

Условия: ДОМА

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

Условия: ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

Условия: НАУЧНАЯ РАБОТА

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

Условия: УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

И, как обычно, я «протестировал» себя в этих заданиях на самооценку. Мои результаты можно увидеть ниже.

Условия: НА РАБОТЕ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

- Планирование лекции по мотивации с учетом специфики аудитории и успешным использованием классических категорий риторики: этоса, логоса и пафоса

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

- Преподавание, заполнение журнала успеваемости, переключки на уроке, подготовка отчетной документации

Условия: ПО ДОМУ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

- Заполнение налоговых деклараций (если уж я действительно решил с ними разобраться)
- Планирование ремонта в ванной, выбор материалов, комплектующих и исполнителей

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

- Заполнение налоговых деклараций (когда я только пытаюсь заставить себя приступить к этому делу)
- Чистка собачей конуры

Условия: ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

- Обучение Уайатта езде на велосипеде
- Планирование вместе с Эми наших общих целей в воспитании детей, психологических установок, методов и способов коммуникации

- Игра с Лилой в парке, когда очень хочется проверить сообщения в телефоне, но нужно не отвлекаться от того, что я делаю, чтобы время, проводимое с дочерью, было качественным

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

- Перелеты в Европу с годовалой дочкой и трехгодовалым сыном
- Ситуации, когда нужно вставать к детям посреди ночи
- Попытки сохранять спокойствие и продолжать быть чутким и последовательным, и эффективно учить и воспитывать детей даже во время детских истерик и драк

Условие: УЧЕБА И НАУЧНАЯ РАБОТА

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

- Изучение новой системы управления обучением, необходимой для составления интерактивного учебного плана
- Изучение научных вопросов, связанных с тренерской работой в видах спорта на выносливость, таких как «максимальная средняя мощность» (*functional threshold, FT*) или $VO_2 \max$ (максимальное потребление кислорода, МПК)

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

- Работа над получением магистерской степени в университете (рассчитанная так, чтобы успеть до рождения Уайатта)
- Преподавание в ситуациях, когда мысли о низкой зарплате перевешивают мою страсть к этому занятию

Условие: УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

- Бег или езда на велосипеде вниз по крутому каменистому склону
- Проработка сценария, требующего сложной навигации

— Выбор и упаковка снаряжения

— Испытания, где нужно не забывать о правилах питания и поддержания водного баланса

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

— Бег или езда на велосипеде на скучном однообразном участке

— Бег или езда на велосипеде, когда я чувствую, что засыпаю

— Бег или езда на велосипеде, когда финиш уже близко и критически важно не расслабляться и работать с отдачей

— Бег или езда на велосипеде, когда я сосредоточенно работаю на пределе своих сил, в короткой гонке или в завершении длинной гонки

Условия: ДРУГИЕ

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЧТО» (задачи, требующие внимания к деталям)

— Изучение влияния какой-либо технологии на жизнь моей семьи и принятие совместного с Эми обдуманного решения по поводу того, как мы будем применять ее дома

Ситуации, когда нужно думать в ключе «ЗАЧЕМ» (обычные, скучные, выматывающие задачи)

— Ситуации, когда нужно сделать все, что в моих силах, чтобы помочь незнакомому человеку

Упражнения: техническая тренировка

Как тренер я часто сталкиваюсь с атлетами, которые день за днем устраивают себе практически одинаковые тренировки. Они думают об аспекте «зачем» («Хочу позаниматься и подтянуть форму»), но совершенно не уделяют внимания аспекту «что» («Невозможно улучшить свою форму при помощи одной и той же тренировки, проводимой ежедневно»).

Один из ключевых моментов, который часто упускают в тренировках, — упражнения на развитие определенных навыков.

Психологический тренинг. Технически сложная тренировка заставляет сосредоточиться на том, что делаешь, и помогает отключиться от привычной спешки; если вы делаете что-то достаточно трудное и интересное, вы не будете думать о сроках сдачи рабочего проекта или мысленно готовить ужин для прожорливых подростков.

Физическая тренировка. Очень важно совершенствовать разные навыки, а не только укреплять общую физическую форму. Личный рекорд в беге на милю и максимальная мощность на шоссейном велосипеде мало вам дадут при спуске по крутому каменистому склону бегом или на велосипеде, или при сплаве по бурной воде, или в заплыве в открытом море. Такие виды спорта, как катание на лыжах, бег на снегоступах, каякинг и плавание, точно так же основаны в первую очередь на использовании правильных техник, позволяющих двигаться эффективно.

Когда. Я рекомендую устраивать себе как минимум одну техническую тренировку в неделю в каждом виде спорта, которым вы занимаетесь. Мне нравится проводить такие тренировки в относительно незагруженный день, часто такие дни выпадают на дни до или после более сложных или длительных тренировок.

Как. Вечером перед тренировкой или утром за кофе уделите десять минут изучению или анализу навыка, который вы будете отрабатывать на технической тренировке. Узнайте что-то новое из книг или из интернета и примените это на практике. Посмотрите одну видеозапись или статью и отработайте их (лучше одну, чем несколько, — чтобы сконцентрироваться на одной идее), помня при этом о том, что вы узнали, проводя свое исследование. Помните, что ваша цель в этот день — отработать технику или навык, укрепление физической формы при этом вторично. Вот некоторые навыки, над которыми можно поработать.

Велосипед. На горном велосипеде уделите особое внимание спускам с низким положением тела: немного сместите корпус за седло (но не слишком далеко), пригнитесь так, чтобы корпус был почти параллелен земле, голова выпрямлена для максимального обзора. Попробуйте засечь свое время спуска на сложном участке и потом несколько раз повторить спуск с попыткой улучшить это время. На шоссейном велосипеде поработайте над ровным, плавным вращением педалей (без чрезмерного давления вверх и вниз), поработайте с высоким каденсом, 100–110 оборотов в минуту (для точного отслеживания показателей

вам понадобится велокомпьютер), чтобы нормальный эффективный каденс в 90 оборотов педалей в минуту стал для вас более комфортным.

Бег. При беге по шоссе поработайте над хорошей формой и быстрым каденсом. Я рекомендую поставить себе цель делать 22–23 шага каждой ногой за 15 секунд. Можно также изучить эффективную систему дополнительных упражнений на выпады, она подробно дана на сайте тренера Джея Джонсона, ведущего эксперта в беговых видах спорта (www.coachjayjohnson.com). Для улучшения навыков трейлового бега поработайте над пешими подъемами вверх. Да, над *подъемами шагом!* Во многих горных забегах встречаются такие крутые подъемы, что на них эффективнее — и столь же быстро или даже быстрее — подниматься шагом, а не бегом, особенно когда ты устал. Поднимаясь в напряженном темпе на крутую горку, я использую «ходьбу с усилием», то есть наклоняюсь и упираюсь руками в колени. Такая техника воздействует на стопы, ноги и спину иначе, чем бег, и такой навык нужно отрабатывать отдельно.



Драфтинг* — важное умение для езды как на шоссе, так и на горном велосипеде. Наши команды часто двигались такой цепочкой. На этом снимке мы едем в Моабе по грунтовке, ведущей высоко в горы Ла-Саль. Фото: www.axsracing.com/ www.newcomerphoto.com

* Драфтинг — техника группового передвижения, при которой за лидером вплотную движется следующий участник группы, снижая таким образом собственные энергозатраты на преодоление сопротивления среды.

Пешие походы. Устройте себе поход, где вы сможете протестировать разные варианты, чтобы определить идеальное для вас положение рюкзака. Удобнее ли вам, когда грудной ремень плотно затянут, а поясной слегка ослаблен, или наоборот? Насколько плотно должны быть утянуты лямки? Какие из многочисленных систем утяжек и ремней на рюкзаке необходимо отрегулировать, чтобы рюкзак сидел наиболее удобно, правильно и позволял эффективно двигаться?

Триатлон. Поработайте над переходами от плавания к велоэтапу и от велосипеда к бегу. Используйте при этом всю свою экипировку и проделывайте такие переходы по многу раз. Если вы будете плыть в гидрокостюме, потренируйтесь быстро его снимать, пока не достигнете в этом мастерства. Поверьте, вам не захочется корчиться на земле, тщетно пытаясь стянуть скомканный гидрокостюм, скатанный до уровня лодыжек... я был в такой ситуации, и это вовсе не смешно!

Приключенческие гонки. Не забывайте о гребле! Критически важно научиться мощно и эффективно грести — хотя многие начинающие спортсмены упускают этот момент из виду. Посмотрите ролики на сайтах производителей каяков (например, www.epickayaks.com) и изучите инструкции от чемпионов по гребле, таких как Грег Бартон и Оскар Чалупский. Многие начинающие каякеры используют только руки и работают одними бицепсами, что малоэффективно. Работайте при гребле всем корпусом, плавно разворачивая его, весло погружайте в воду на уровне стоп и поднимайте из воды на уровне бедер, не проводя его дальше.

Дополнительно. Можно использовать и другие источники: замечательные полезные советы для велосипедистов (www.better-ride.net), советы для бегунов от экспертов (www.running.competitor.com) и подробные инструкции для триатлетов (www.triathlon.competitor.com). На моем сайте www.travismacy.com также есть видеоролики с инструкциями по отработке разных навыков.

Опыт: Сэм Сколд

Спортивная жизнь

Сэм занимается бегом на тренажере и по пересеченной местности в Военно-воздушной академии Соединенных Штатов в Колорадо-Спрингс. Во время учебы в Эвергринской средней школе, моей альма-матер, она стала чемпионкой штата по бегу. Она действительно крепкий орешек.

Обычная жизнь

Сэм — целеустремленная девушка, она проявляет исключительное упорство и в беге, и в учебе, и в военной подготовке в академии. При этом она вполне типичная студентка, любит проводить время с семьей и друзьями, путешествовать и участвовать в разного рода приключениях на природе. Совсем недавно у нее появился горный велосипед, и прошлым летом она очень активно испытывала его на прочность в Моабе.

Сэм о мышлении в ключе «зачем»

Когда я поступила в Военно-воздушную академию США, я еще не вполне понимала, что мне предстояло стать не просто спортсменом-студентом. Я стала курсантом. И кроме тренировок и учебы мне еженедельно предстояли часы военной подготовки.

Эта часть моей жизни началась в 7:30 утра 27 июня 2013 года, когда я приступила к «Базовому курсу» — начальному курсу интенсивных тренировок, психологически и физически подтягивающему всех первокурсников академии. Я сразу же оказалась лицом к лицу с пожилым агрессивным инструктором, который на переключке орал во всю глотку прямо мне в лицо. В тот момент я поняла, что это станет моей жизнью на ближайшие семь с лишним лет. Я не знала, что думать и как поступить. Поговорить было не с кем. Я была отрезана от мира. Я фокусировалась только на своих действиях. Я бегала и падала лицом вниз по команде. Я следовала всем однообразным приказам — мылась в душе за минуту, складывала форму в идеальные квадраты со стороной 10 дюймов. Я ужасно тосковала и смотрела в будущее без всякой надежды.

Но все изменилось, когда я однажды поняла, для чего все это делаю. Я вступила в ряды ВВС США, не просто чтобы стать бегуном или студентом; я пошла туда, чтобы показать родителям, какую дочь они вырастили. И в этот момент крик, моральное истощение и физическая боль стали вполне терпимыми. Подтягиваясь, я представляла, что показываю родителям, какая я сильная; выживая при трехчасовом режиме сна, демонстрировала им свою решимость; а надевая форму, думала о том, как они могут мной гордиться.

После поступления в Академию ВВС мой день расписан с пяти утра до полуночи: военная подготовка, учеба, строевая подготовка и тренировки каждый день — на три года вперед. Поначалу эта мысль была невыносима. Я хотела сбегать, наслаждаться студенческой жизнью и свободой, но потом вспомнила о том, зачем я это делаю, и с тех пор я никогда не оглядывалась назад.

СЭМ

Установка 6

«Правило 4:30 утра»: когда нет выбора, все становится возможным

Когда наш самолет сел в аэропорту Абу-Даби, температура там была всего 27 градусов по Цельсию. Обычный прохладный декабрь для краев, где в июле средняя температура держится выше 40 градусов.

Я вылетел из аэропорта Денвера 22 часа назад, едва не попав в надвигающуюся снежную бурю. Теперь я оказался в пустыне. Шел 2009 год, и я прилетел в ОАЭ участвовать в приключенческой гонке Abu Dhabi Adventure Challenge, шестидневных соревнованиях по самой прекрасной и безжалостной местности на планете. Всю следующую неделю мне предстояло бежать, крутить педали, грести, плыть и лазить по бескрайним песчаным дюнам, безлюдным трассам, морским просторам, крутым скалам и невероятным городам — всему тому, что делает Абу-Даби истинным сокровищем Среднего Востока.

Тем утром в зимний зной аэропорта Абу-Даби вышел уже совсем другой Трэвис Мэйси. Я больше не был новичком. И не был юнцом. Со времен нашего провала на чемпионате мира 2006 года я сильно повзрослел, эмоционально и физически. Я научился лучше грести, точнее прокладывать маршруты и в целом стал более эффективным и выносливым атлетом. Прошли времена «Денниса-мучителя», наступило время Трэва, известного в международном мире приключенческих гонок как бескомпромиссный соперник, надежный штурман, умелый велосипедист, быстрый бегун и (надеюсь) хороший парень, играющий по правилам.

В 2008 и 2009 годах моя команда взяла серебро в гонке Primal Quest, на тот момент крупнейшей и самой престижной в Америке

экспедиционной приключенческой гонке. Мы выиграли экспедиционную гонку Best of the West в канадских провинциях Британская Колумбия и Альберта, где нужно было много часов подряд пробираться через дебри огромных поваленных деревьев на крутых склонах гор в удаленной местности (одна из команд проснулась среди ночи от того, что их палатку обнюхивал волк). Еще я выиграл состязания по квадратлону* на горе Тейлор в Нью-Мексико, в которых мой отец участвовал, когда я был еще совсем малышом. Их дисциплины включали шоссейную велогонку, бег, лыжи и снегоступинг, и все это на пути к вершине горы Тейлор, высота 3437 метров, а затем вниз в обратной последовательности. Я стоял на пьедесталах почета в гонке на горных велосипедах TransMexicana (многодневной велогонке от побережья до побережья по югу Мексики), в велогонке 24 Hours of Moab (сутки по сложной кольцевой трассе в Моабе), в соревнованиях Teva Mountain Games Ultimate Mountain Challenge (четыре гонки за два дня: каякинг, трейловый бег, горный и шоссейный велосипед), в приключенческой гонке KEEN Great Ocean Road (три дня по Австралии) и ультрамарафоне Rock and Ice Ultra (140 миль бега и снегоступинга по северо-западным территориям Канады за шесть дней).

В моей жизни вне спорта также произошли крупные события. В 2008 году мы с Эми поженились на вершине горы в Колорадо, а в 2009 году переехали в Эвергрин, в основном потому, что там я мог тренироваться на высотных лесных и горных трассах, которые долгие годы дарили моему отцу хорошую форму и многие часы мирного уединения.

Абу-Даби был страшно далек от Эвергрин в всех отношениях. Но для участника приключенческих гонок это был важный шанс: ставки были высоки, 40 смешанных четверок из 20 стран мира боролись за самый крупный денежный приз в нашем виде спорта. И, как обычно бывает на международных приключенческих гонках, среди участников было непропорционально много новозеландцев. Закаленные гонками в суровом климате на крутых подъемах новозеландского Саутленда, опытные спортсмены из команд Qasr Al Sarab и ADCO (обе представляли на этих гонках местных спонсоров) могли побороться за места в тройке лидеров.

* Соревнования на выносливость, включающие плавание, греблю на байдарках, велогонку и бег.



Мы с Эми поженились на верхней площадке горнолыжного склона в Коппер-Маунтин, Колорадо. С тех пор маршрут моих гонок не раз проходил прямо через то место, где мы дали свои обеты, и оно всегда вызывало у меня особые чувства — а еще оно всякий раз напоминает мне о том, что в жизни есть куда более важные вещи, чем тренировки и гонки.
Фото: Джен де Пуи

Гонка Abu Dhabi Adventure Challenge стала преемницей первой приключенческой гонки Raid Gauloises, той самой, из которой вышел целый новый вид спорта, и галльское* влияние здесь все еще было заметно: на старте выстроилось много сильных французских команд. Среди знакомых лиц были также шведы из команды Lundhags Adventure и испанцы с французами из команды Team Buff Thermocool. Удивительно, но не участвовала американская команда Nike, самая успешная команда в истории приключенческих гонок. Зато присутствовала интересная новая четверка — немецкая команда Abu Dhabi Triathlon. Их капитаном был Фарис аль-Султан, чемпион мира в триатлоне Ironman 2005 года на Гавайях. Команда сверхмощных триатлетов вызвала немало слухов среди участников и статей в прессе перед гонкой.

Хватит ли у лучших триатлетов мира мастерства и сил выдержать многодневную приключенческую гонку? Могут ли они выиграть?

Высокие, загорелые, с накачанными телами, в облегающих костюмах, они смотрелись великолепно. Мне с самого начала было понятно,

* Gaulois — галлы (фр.).

что в физическом плане мне этих ребят не переплюнуть. Но, с другой стороны, я уже по опыту знал, что в приключенческих гонках имеют значение не только физические параметры.

Моя команда, Salomon / Crested Butte — в названии сочетались два бывших спонсора, а в команде — спортсмены из двух команд, — тоже была в полной боевой готовности. Хотя мы никогда не выступали в таком составе, у меня был опыт совместных гонок с каждым из участников, и я рассчитывал, что из нас выйдет хорошая команда. Джон Браун (Джей-Би) и Эрик Салливан (Салли) были участниками старой доброй Crested Butte, с которой мы соревновались много лет назад в Моабе. С тех пор я близко узнал их не только как талантливых и умеющих упорно работать мультиспортсменов, но и как хороших парней, с которыми приятно проводить время. Я проводил с ними выходные и каникулы в окрестностях Ганнисона и Крестед-Бьют, учился ски-альпинизму зимой, бегал и гонял на велосипеде по заросшим полевыми цветами склонам летом. Мы с Джей-Би устраивали утренние пробежки по знаменитому 26-мильному маршруту через четыре высоких горных перевала между Аспеном и Крестед-Бьют, на который у большинства туристов уходит три-четыре дня. В 2007 году мы участвовали с ним в выматывающем чемпионате мира по приключенческим гонкам в холодной сырой Шотландии. Джей-Би и Салли были в хорошей форме и готовы к бою в Абу-Даби, и мы все трое питали надежды в отношении нашего четвертого участника, возможно, лучшей бегуни в нашем виде спорта, Дениз Макхэйл.

Дениз — талантливая спортсменка и мой хороший друг из канадского Юкона. Незадолго до этого она выиграла чемпионат Канады по шоссейному бегу на 100 километров и провела много часов на гребном тренажере, готовясь к водному этапу в Абу-Даби. Дениз с ее мужем Грегом из тех людей, что могут построить своими руками бревенчатую избу и по многу дней охотиться с луком и стрелами на горных баранов (сейчас семья Макхэйлов управляет собственным парком приключений с катанием на собачьих упряжках и другими развлечениями в дикой природе). Грег однажды выдержал нападение разъяренного гризли: он подпустил его на расстояние, с которого можно было сделать единственный возможный в той ситуации результативный выстрел из лука. Самообладание Грега (вот вам пример психологической

закалки) сыграло свою роль, медведь убежал. Пустыня была совсем не похожа на северо-западные территории Канады, но меня это мало тревожило: Макхэйлы никогда не жалуются, это невероятно крепкие люди. Я участвовал в гонках с ними обоими, но в этот раз Грег остался дома: наступил сезон охоты.

Наша команда приготовилась к бою, но имелся один серьезный фактор, который мог сыграть против нас. В гонке в Абу-Даби было два этапа каякинга, более 50 миль гребли в открытом море. К такому непросто готовиться, когда все водоемы у тебя дома уже несколько недель как подо льдом. При столь ограниченных возможностях тренировки в самой важной дисциплине гонки мы понимали, что шансов выиграть всю гонку у нас мало. Но *что-то* мы все-таки выиграть могли. Как команды и гонщики на «Тур де Франс», ставящие себе целью выигрыш на отдельных этапах, мы поставили перед собой задачу выиграть один или несколько этапов этой шестидневной гонки. Даже победа в одном этапе на Abu Dhabi Adventure Challenge стала бы большим достижением, и мы знали, что сможем ее добиться, если будем контролировать мысленный настрой и реализуем весь свой физический потенциал.

Часто многодневные приключенческие гонки начинаются в неспешном ритме, поскольку атлеты пытаются нащупать постоянный темп, который можно будет выдержать в течение следующей недели. В Абу-Даби все было совсем не так. Первый день стартовал с «Пролога»: вступительного этапа «приключенческого триатлона». Этап предполагал в общей сложности 17 миль плавания, велосипеда и бега, а затем 20 миль морского каякинга.

По выстрелу из стартового пистолета 160 участников рванули на горных велосипедах от линии старта. Нетривиальное зрелище для приключенческих гонок: с перекачанными шинами, чтобы выжать больше скорости на семимильном участке асфальта, мы неслись по дороге в опасном пелотоне (некоторые участники даже накрутили «лежаки» — гоночные накладки на руль для аэродинамической посадки — и ехали на узких шоссейных шинах). Мы промчались по красивой прибрежной эспланаде, заложили опасный поворот на 180 градусов и понеслись назад к роскошному дворцу в арабском стиле, нашей первой транзитной зоне. Каждый гонщик при этом зависел

от других — от того, смогут ли они удержаться в своей линии и сохранять хладнокровие.

Джон, у которого был большой соревновательный опыт, буквально за минуту до старта понял, что мы сэкономим драгоценное время (только несколько дней спустя мы осознали, насколько важна была каждая секунда в этой гонке), если выйдем на велоэтап в беговых кроссовках и сможем без задержек перейти после него к бегу. Творческий подход оправдал себя, и мы вышли на пятикилометровый беговой этап шоссе-бега одними из первых. В транзитной зоне, где вся толпа бежала по пляжу к дворцу и потом обратно на асфальтовую дорожку, команды шли на всяческие ухищрения, чтобы заявить о себе.

Команда Qasr Al Sarab — суперзвезды из Новой Зеландии — вырвалась вперед и первой устремилась в зону перехода на этап плавания на открытой воде.

В триатлонах длинные заплывы — обычное дело, но в приключенческих гонках участникам редко приходится плыть по полмили на открытой воде. Полагаю, в том числе и поэтому сюда приехали красавцы триатлеты с Ironman (а может, наоборот, трассу проектировали с учетом их сильных сторон, этого я так никогда и не выяснил). Быстро скинув одежду и натянув очки, мы нырнули в живописную бухту, окаймляющую Абу-Даби. Где-то далеко на другом конце бухты едва виднелись флажки финиша. Для некоторых участников этот заплыв должен был стать серьезным испытанием. Чувствуя себя уверенно после долгих тренировок в бассейне перед гонкой, я взял в воде хороший темп. Увидев узнаваемый логотип Ironman на шапочках немецкой четверки, приближавшейся слева, я решил, что всю оставшуюся дистанцию буду просто держаться за ними и применять технику драфтинга. Не тут-то было: они промчались мимо, как торпеды.

Потерпев поражение в плавании, наша команда быстро перегруппировалась и перешла на участок гребли: он закрывал этап приключенческого триатлона и включал две дистанции по две мили, между которыми был небольшой этап ориентирования на песчаном острове. Бег по песчаным дюнам на этом этапе мог дать некоторое представление о том, что нас ждало через два дня в куда больших масштабах, и большинство команд неплохо показали себя в ориентировании с картой и компасом.

Команда Qasr Al Sarab одержала решительную победу в Прологе (читай: в приключенческом триатлоне), мы финишировали вскоре после них. Звезды Гавайев из команды Abu Dhabi Triathlon не сильно от нас отстали и показали себя в Прологе силой, с которой всем придется считаться.

И все же мы знали: хотя триатлон на дистанции Ironman, несомненно, одно из самых изнурительных соревнований на планете, он длится всего один день. В нашей приключенческой гонке, как и в других таких гонках, предстояло двигаться вперед еще пять дней подряд.

Мы наскоро приняли душ на берегу и восстановили водный баланс, и после полудня гонка возобновилась: начался этап 20-мильного морского каякинга от Абу-Даби до удаленного островка на севере. Старт проводился в стиле «Ле-Ман» (снова французское влияние). Вот как это выглядело: мы выстроились в линию вдоль пляжа, по сигналу рванули по песку к нашим двухместным каякам, расставленным вдоль берега, и в общей суматохе начали спускать их на воду и залезать в них (у каждой команды было по два каяка с парусами). Такого рода старты показывают в шоу Survivor; я уверен, что его идейный вдохновитель Марк Бернетт был знаком с ними еще со времен приключенческих гонок и понимал, что они отлично смотрятся на экране.

Опыт триатлетов в гребле оказался скромным, зато у новозеландцев с этим было все в порядке. Первые 500 ярдов мы с Джоном лидировали, оставив немцев позади. Но потом одна из новозеландских команд обошла нас, они уходили вперед с такой скоростью, будто шли на моторах. Через два километра мы вышли из-под прикрытия острова и оказались во власти больших волн открытого моря. Следующие несколько часов мы гребли на открытой воде и иногда, при нужном ветре, ставили парус для дополнительного ускорения. Море мощно вздымалось и опадало, бросая каяк из стороны в сторону и вынуждая нас «ловить» волны. Не раз мы оказывались так далеко от берега, что случись что непредвиденное, добраться до него вплавь стало бы весьма нелегкой задачей. Стоит ли говорить, что такие условия несколько нервировали ребят из Колорадо и Северной Канады. (Снег, высота, медведи — без проблем. Океан, жара, пустыня — тут-то и начинается мандраж!) На одном из контрольных пунктов на суше, к которым нужно было подгрести, а потом возвращаться обратно в открытое море,

сильные волны разбивались о песчаную косу. Большинству команд удалось высадиться на берег в целости и сохранности, но некоторым повезло меньше. Когда накрывает прибой, ты будто оказываешься в гигантской стиральной машине, и когда удается, наконец, вынырнуть, приходится с бешеной энергией плавать кругами и собирать уплывающее снаряжение. Несколько часов спустя, на пути к острову, где должен был закончиться этап и где все команды ждал ночной привал, мы попали в сильное обратное течение. Выгрести к берегу против течения, сопоставимого по силе с речным, было практически нереально, и в конце концов мы просто выпрыгнули из лодок и вытянули их на берег по мелководью.

После сложного дня наши натруженные мышцы наслаждались заслуженной ночной передышкой на том крошечном острове. Ночной вид был шикарен: небо, полное звезд, и огни большого города вдалеке. Мы провели воистину незабываемый походный вечер в компании хороших друзей, и нам почти удалось забыть хотя бы на пару часов о том, что мы собрались здесь со всего света, чтобы победить друг друга в изнурительной гонке по пустыне.

Следующим утром мы вышли на рассвете, чтобы пройти на веслах 34 мили обратно до Абу-Даби. На это ушло около шести часов, что очень немало для гребли на морском каяке. На спутниковых снимках, по которым мы ориентировались в гонке (обычных топографических карт этого района не было), виднелись песчаные острова, поросшие густым кустарником и окруженные водой. Проходы между ними могли быть и очень глубокими, и совсем мелкими. Весь этот день главной нашей задачей стал поиск участков глубокой воды, и преимущество получали команды, которым удавалось найти на мелководье участки чуть глубже и получить преимущество в скорости.

Кроме того, первостепенное значение на водном этапе имели гидратация — поддержание водного баланса — и питание. Я выпил на этой дистанции шесть литров воды, мы везли ее во флягах, притороченных к каякам. И я постоянно ел: энергетические батончики, гели, орехи и изюм. Пропитанные соленой водой батончики не особо вкусны, но работают как надо!

Новозеландские команды продолжали лидировать и на этом долгом этапе каякинга, и, когда мы, наконец, добрались до финиша, лидеры

уже давно были на берегу и готовили снаряжение к следующему дню. Измотанные за два дня соревнований бесконечной греблей, мы поковыляли к автобусу, которому предстояло отвезти нас вглубь пустыни — на следующий этап. За два дня каякинга мы проиграли по времени так много, что полная победа над новозеландцами становилась заведомо недостижимой. Но мы знали, что впереди этапы бега и горного велосипеда и они позволят нам показать себя с лучшей стороны. Победа даже в одном этапе этой гонки была бы огромным достижением, и мы поставили перед собой такую цель. Пустыня Руб-эль-Хали — что в буквальном переводе означает «Пустая четверть» — вызывает в воображении образы древних исследователей, бедуинских караванов и странников, бредущих вперед в поисках оазиса. Одна из величайших песчаных пустынь в мире, она кажется необитаемой, как луна. Бесконечные дюны уходят за горизонт, прерываемые только плоскими, безжизненными солончаками. Никакой растительности. Никакой воды. Даже зимой температура держится под сорок. Животный мир представлен несколькими исключительно хорошо приспособившимися видами, умеющими выживать в таких условиях.

В такой обстановке нам предстояло пробежать 75 миль, стартовав на следующее утро.

Проехав несколько часов на автобусе на юг от побережья, мы расположились лагерем на бесплодном пустыре, окруженном дюнами пустыни. Гонщики с урчащими желудками и блаженными улыбками на лицах навалились на богатый шведский стол традиционных ближневосточных яств. Мы накладывали на тарелки бабагануш, хумус, кускус, фалафель и табуле. Жадно заглатывали кебабы из баранины, курицы и говядины. Мы потягивали чай, сидя на земле за низкими столиками, а потом откинулись на специально привезенные для нас роскошные цветастые подушки. Кто мы такие, спортсмены из XXI века или кочевники из других краев и другого времени? На пару часов той ночью это потеряло всякое значение. Зная о том, что вскоре нам предстоит надолго исчезнуть в песках, что предстоят 36 часов дневного зноя, ночного холода и постоянного преодоления себя, мы получали огромное удовольствие от этого вечера международного братства в пустыне под пологом традиционных шатров. Это было как последний ужин войска перед боем. Тот вечер

под звездами с национальной едой в компании сотни спортсменов-единомышленников остается одним из самых теплых моих воспоминаний, связанных с соревнованиями.

В поэтапных гонках никогда не удастся толком выспаться, потому что всегда есть куча дел — возиться со снаряжением, сверяться с картами, разрабатывать планы. Когда же я, наконец, лег и начал засыпать под звездным небом, меня атаковал рой тревожных мыслей. Я никогда еще не бегал таких длинных этапов по таким суровым местам и не знал, чего ждать:

Будет ли песок набиваться внутрь через гамаши и обувь с гортексом?

Хватит ли нам воды?

Насколько будет жарко?

Смогут ли команды, потерявшие время на этапе каякинга, наверстать драгоценные минуты?

Мы приехали в Абу-Даби победить в одном из этапов... Может ли им стать выматывающий трек по пустыне?

Во что мы, черт возьми, вообще ввязались?

Последний вопрос был весьма актуальным, и, когда в 4:30 утра зачирикал будильник, выяснилось, что довольно много команд пакуют вещи не для 75-мильного забега по пустыне, а для короткой поездки на автобусе обратно в пятизвездочный отель, к отдыху и изысканным коктейлям у бассейна. Здесь, в точке невозврата на краю пустыни, некоторые команды приняли решение вернуться. И я не мог винить их за это. Для нас вопрос выигрыша в гонке, вероятно, тоже уже не стоял, потому что мы проиграли лидерам несколько часов на длинных этапах гребли. Тревоги добавляло и объявленное организаторами прошлой ночью ограничение: на каждую команду выделялось определенное количество бутылок воды на трех пунктах снабжения в пустыне. Это объяснялось ограниченным количеством ящиков, которые они могли доставить в столь удаленную местность, и необходимостью обеспечить водой все команды, не только лидеров.

Мы рассчитали, что этой воды хватит, чтобы выжить на этапе, но к концу своего пребывания в пустыне мы будем сильно обезвожены.

Какое облегчение! Знать, что ты по крайней мере не сдохнешь от жажды и твой бездыханный труп не растащат по пустыне стервятники.

Нечего и говорить, что в тот момент автобус до отеля казался весьма заманчивой альтернативой.

И тут я подумал об отце. В моей спортивной карьере часто случалось такое: в определенный момент меня посещали мысли о тех уроках, что я получил в годы детства, болея за папу на соревнованиях, катаясь с ним на велосипеде по холмам или общаясь с его друзьями.

В те утренние сумерки, глядя на мигающие цифры будильника на наручных часах, я вспомнил папино «правило 4:30 утра».

Когда Марк Мэйси пребывал в том же возрасте, что и я, у него было двое маленьких детей — мы с Кэтлин, — и он много работал над своей карьерой адвоката. Примерно тогда же он увлекся бегом и ездой на велосипеде и начал участвовать в гонках, которые вскоре привели его к соревнованиям на сверхмарафонские дистанции, таким как стомильный забег в Ледвилле и приключенческие гонки Eco-Challenge. Тренировки и соревнования шли вразрез с его главными задачами как семьянина и профессионала. Но как человек, стремящийся жить полной жизнью и добиваться успеха во всем, он твердо решил сделать так, чтобы все это каким-то образом заработало вместе. И он придумал, как этого добиться: папа знал, что лучшее время для работы — раннее утро. Пока другие люди спали или медленно раскачивались перед началом рабочего дня, папа уже работал.

Просыпаясь каждое утро не позже 4:30, папа успевал съездить в офис поработать, потом устроить обеденную пробежку, вернуться на несколько часов на работу, по дороге домой остановиться у велотрассы и прокатиться на горном велосипеде и вернуться домой достаточно рано, чтобы провести с нами время и посетить все наши внешкольные мероприятия.

Нужно добавить, что и сейчас, когда ему за шестьдесят, папа живет в том же режиме, только теперь он просыпается в четыре утра (а то и еще раньше). Он участвует во всех важных моментах жизни своих внуков и по-прежнему никогда не пропускает мои соревнования. Невероятно. Поразительно.

Это и вспомнилось мне в те рассветные сумерки в пустыне. На часах как раз было 4:30, и мы стояли перед выбором. Сдаться, похвалить себя

за то, что сделали что могли, и пойти в автобус, увозящий к комфорту. Или воспользоваться тем, что мы рано встали, и заново настроить команду на успех, сделать ранний подъем трамплином в новый день, где мы будем упорнее всех, выносливее всех и мужественнее всех и попробуем достичь новых высот в спорте, таких, что ими можно будет гордиться до конца своих дней.

— Хорошее будет утро, ребята, — сказал я команде, когда мы повернули из лагеря к старту, в противоположную от кондиционированного автобуса сторону.



Вспомнив «правило 4:30 утра», я почувствовал воодушевление и готов был бежать впереди всех со старта нашего длинного забега по пустыне.
Фото: Воутер Кингма

Нам предстоял трекинг на 75 миль по песчаным дюнам. Команда Salomon / Crested Butte быстро вырвалась вперед: мы горели желанием задействовать свой большой беговой опыт и использовать преимущества высотных тренировок. Только вот куда именно надо бежать? В шоссейных гонках обычно бывают указатели направления, отметки расстояния. Но не здесь. Моя команда рассчитывала, что я покажу им верное направление. Мы бежали, скользили вниз и вновь лезли вверх,

и мне нужно было на ходу ориентироваться в незнакомой местности, на которую не дали надежных карт, потому что дюны все время находятся в движении. В других гонках я мог использовать как ориентиры горы, долины, реки и границы растительности. Здесь же, куда ни кинешь взор, лишь бескрайнее море песка, меняющееся от каждого дуновения ветра. Условия были, мягко говоря, сложными, но я чувствовал упоение от того, насколько бег по глубокому песку похож на бег по снегу. Я повторял про себя: «Трэв, ты играешь на своем поле». И это работало.

Поскольку в этой гонке существовала реальная опасность затеряться в пустыне, организаторы разрешили использовать GPS-навигаторы, которые обычно запрещены в приключенческих гонках (в чем смысл ориентирования, если за тебя это делает спутник?). Но посреди пустыни в моем навигаторе села батарейка. Недалеко бы мы ушли, если бы я не умел пользоваться картой и компасом — навигационными приборами старой школы, — чтобы определить нужное направление.



На гонке в пустыне Руб-эль-Хали в Абу-Даби быстрее всего получалось двигаться по гребням дюн. Это было классно! Фото: Воутер Кингма

Хотя дюны все время движутся под воздействием ветра и эрозии, солончаки остаются примерно на одних и тех же местах. Зная об этом, я вел команду от солончака к солончаку. Между их плоскими пятнами простирались песчаные дюны, и быстрее всего получалось двигаться по их гребням. Я находил гребни, ведущие примерно в нужном направлении, и продолжал на ходу сверяться с компасом — и надеяться на лучшее, — так мы добились до следующего солончака.



В сложных обстоятельствах рождается крепкая дружба. Мы с Джоном (слева) стали близкими друзьями за годы совместных соревнований по всему миру. Он не стал ко мне хуже относиться даже после того, как я провертел ему дырку в ноге в забытом богом месте посреди пустыни! На этом снимке мы поздравляем друг друга с финишем в Китае. Фото: Китайская ассоциация альпинизма

Все шло по плану. Так мне казалось. Но через несколько минут после очередного заданного направления Джон указал на свои ноги. «Слушай, что-то мне обувь стала совсем мала!» Как известно всем бегунам на дальние дистанции, в длинных забегах ноги опухают. Но в случае Джона все осложнялось еще и тем, что в ткань кроссовок набился песок. Что делать? В пустыне нет обувных магазинов. Джону оставалось терпеть, пока кроссовки продолжали разбивать ему пальцы ног.

Джон вел себя геройски, но проблема начала сказываться на нашем темпе. Мы решили на несколько минут остановиться, чтобы как-то ее

решить. Пришло время мне сменить роль штурмана на роль полевого хирурга: чтобы хоть как-то облегчить мучительную боль от давления на распухший палец, мы с Джоном при помощи ножа и булавки проделали в его ногте дырку. Еще утром Джей-Би принял решение, что выбора у него нет, и, если для продолжения гонки нужна эта дырка в ногте, чтобы вскрыть нарыв под ним, он был не против потерпеть. Через несколько минут мы уже снова бежали по дюнам, зная, что теперь мы еще много часов не будем останавливаться.

Наступила ночь, но команды продолжали закладывать зигзаги в никуда по компасу под сияющим звездным небом. Ориентирование становилось все более сложным, в игру вступили темнота и недостаток сна, но мне, к счастью, удавалось сохранять внимание к деталям и думать о том, *«что»* я делаю (а не *«зачем»*); продолжать оставаться начеку и двигаться в нужном направлении. Когда мы остановились ночью на обязательный 90-минутный отдых, мы почти на полчаса отставали от группы лидеров, куда входили и новозеландцы.

Я узнал, что команда триатлетов сильно отстала. Это были одни из самых выносливых спортсменов в мире: они считались лучшими в океанском плавании на 2,4 мили, велогонке на 112 миль по легендарным гавайским трассам и в беге на 26,2 мили по лавовым полям. Но шесть дней в пустыне подкосили их. Как и в истории с «морскими котиками» и другими армейскими командами в старых добрых гонках Eco-Challenge, вывод здесь таков: хорошая физическая форма — необходимое, но недостаточное условие для прохождения таких гонок, где нужно несколько дней соревноваться в экстремальных условиях в разных дисциплинах, не все из которых, строго говоря, относятся к видам спорта на выносливость.

Пылающий рассвет явил нам панораму вне времени. *Кто мы, спортсмены на гонке или беспомощные путники из далеких дней?* Далеко впереди виднелись фигуры, которые я принял поначалу за соперников, но они вскоре превратились в очертания верблюдицы с новорожденным верблюжонком. Серый, покрытый слизью малыш, еще соединенный с матерью пуповиной, переступал рядом с верблюдицей на нетвердых ногах, а мать наблюдала за нами с большим подозрением. «Да, ради таких моментов мне и нужны гонки», — подумал я про себя, не в силах вести разговоры.

Джон задавал хороший темп, и несколько минут спустя мы догнали ведущую группу из шести команд. Наша мечта выиграть этап в крупнейшей приключенческой гонке мира становилась возможной. Гонка продолжалась!

Поднявшись на последнюю дюну, мы увидели вдалеке финиш. За плечами было 75 миль и 19 часов бега. До финиша оставался лишь почти отвесный 60-метровый спуск с песчаной дюны и 135 метров по солончаку. Когда все семь команд рванули изо всех сил в финальном спринте, в моей голове возник старый тренер школьной сборной по баскетболу в Эвергрине. «Жми, Трэв! — орал воображаемый тренер Хаэбе. — Пришло время выложиться!»

На этот раз мне не противостоял громила из другой команды и я не казался заведомо хуже соперников. Я был в отличной форме, полон сил, и за плечами у меня оставалось много дней, прожитых по «правилу 4:30 утра». К тому же у меня была команда, полная той же решимости, что и я. Мы просто летели по солончаку. Дениз прочно привязали ко мне тонким туго натянутым буксировочным тросиком (в приключенческих гонках это разрешено).

Линия финиша — одинокая надувная арка посреди бескрайней пустыни — была уже совсем близко. Мы жали изо всех сил, переглядываясь иногда с другими мчащимися параллельным курсом командами. И вот мы вышли вперед на метр, потом еще на несколько... и, наконец, пересекли финишную черту. Команда Salomon / Crested Butte выиграла этот этап. «Правило 4:30» сработало, оно всегда работает, и воспоминания о той победе и сейчас вызывают у меня улыбку.

Практика ультрамышления

«Правило 4:30 утра» касается не только ранних подъемов, чтобы больше успеть за день, как делает мой отец. В этом правиле есть и более глубокий смысл. Кратко — если заранее принимаешь твердое решение, то, когда приходит время действовать, уже не отвлекаешься на мысли о том, хочешь тебе это делать или нет.

Когда в 4:30 утра звонит будильник, ты должен встать и взяться за дело, даже если — и особенно если — больше всего на свете хочется

повернуться на другой бок и поспать еще. Но не стоит воспринимать это правило буквально; подъем в 4:30 утра — лишь пример того, какой твердой волей нужно обладать, чтобы достичь успеха. Для вас это правило может звучать немного по-другому или означать выполнение иных действий в определенное время дня или недели. Смысл в том, что вы заранее берете некое обязательство и тем самым отказываетесь от дальнейшей возможности выбора по данному вопросу.

Твердое внутреннее обязательство — в отношении программы тренировок, проекта, работы, отношений, воспитания ребенка — это самое важное, что только можно сделать в жизни. С этого все начинается. Принимая для себя «правило 4:30 утра», буквально или фигурально, вы отказываетесь от любых альтернатив. Подъем в то время, когда большинство людей еще спят, может стать первым шагом к достижению цели.

Можно предположить, что желающих «проснуться и петь» в столь ранний час не очень много. Но «правило 4:30 утра» на самом деле совсем не для них. Большинство людей любят поспать, и, вероятно, вы не исключение. В этом-то вся соль: если вы приняли для себя такое правило, вы встаете при любых раскладах. Эта психологическая установка отсекает любые отклонения от цели. Именно это сделала в пустыне моя команда, когда перед одним из последних этапов мы повернули к линии старта, а не к автобусу до отеля. После этого у нас уже не было пути назад. И ничто — ни пустыня без всяких ориентиров и направлений; ни усталость, накопившаяся за дни гонки; ни пугающая перспектива хирургической операции на пальце в полевых условиях — уже не могло нас остановить.

При этом в каждое мгновение того длинного дня под палящим солнцем мы хотели бы оказаться в автобусе. (Разумеется, до того момента, как мы первыми пересекли финишную черту.)

Принятие таких твердых внутренних решений и отказ повиноваться импульсивным желаниям и порывам позволяют достигать колоссальных результатов. Захотите ли вы встать с утра пораньше на пробежку, или чтобы поработать на свежую голову над научной статьей, или подготовиться к тестам и экзаменам, или разработать сайт для своего нового бизнеса? Я точно нет. Но если ваше желание достичь

чего-то большего достаточно сильно, вам придется начать ценить свои долгосрочные обязательства и цели больше, чем любые сиюминутные желания.

Это работает для моего отца, для меня и для многих успешных спортсменов, профессионалов, родителей и самых разных знакомых мне людей, которым иногда приходится трудиться так, что некогда передохнуть. Но если подумать, это не слишком большая цена за то, чтобы получать от жизни максимум.

И еще «правило 4:30 утра» помогает выработать в себе весьма достойную черту, актуальную для учебы и исследовательской деятельности: упорство. Анджела Ли Дакворт из Центра позитивной психологии и Лаборатории Дакворт при Университете Пенсильвании занимается исследованиями таких качеств, как упорство и самоконтроль, и ее работа дает основание полагать, что они имеют решающее значение для успешности человека. Дакворт выявила, что упорство становится предпосылкой для самых разнообразных достижений: успешного преодоления начального курса военной подготовки в Военной академии США Вест-Пойнт; выхода в финал Национального конкурса произношения слов по буквам (National Spelling Bee); продолжения службы в спецназе армии или работы учителем, когда ты еще новичок на этом поприще; получения высоких баллов в стандартизованных тестах по окончании обычной средней школы; и даже просто поддержания хорошей физической формы. Исследователь обратила внимание на то, что «существует прямая корреляция между упорством и общим уровнем образованности и обратная корреляция между упорством и сменой карьеры и разводами».

Пример кадетов, школьников из бедных кварталов, «морских котиков» и победителей конкурсов говорит о том, что упорство имеет принципиальное значение при достижении большой и важной цели. Как я уже говорил, даже если ваш длинный путь к важной цели будет в основном вам в радость, наверняка появятся и неприятные, сложные моменты. Если заранее настроиться и в нужный момент вспомнить о «правиле 4:30 утра», особенно в критических ситуациях, когда хочется все бросить, то вам удастся преодолеть любые трудности. В свою очередь, это преодоление позволит вам еще больше закалить свое

упорство, сделает вас еще более выносливым и готовым к следующим сложным задачам.

Это касается не только спорта, бизнеса или других профессиональных вещей. Скотт Стэнли, ученый, занимающийся исследованиями института брака в Университете Денвера, пишет примерно о том же в своей книге «Сила внутренних обязательств: руководство по сохранению деятельной любви на протяжении всей жизни» — о важности планирования, обсуждения добровольно принятых обязательств и их выполнения — и предлагает научно обоснованный план из пяти этапов для выполнения этой задачи. В своем блоге (slidingvsdeciding.blogspot.com) он пишет и о том, как важно продумывать свои действия, а не просто плыть по течению.

Да, «правило 4:30 утра» вполне применимо к браку и отношениям (нет, я не призываю вас будить свою вторую половину в это время, чтобы поделиться этим радостным открытием). Хочу еще раз подчеркнуть, что не обязательно вставать в такую рань, чтобы применить этот принцип. Ключевая идея в том, чтобы отменить для себя саму возможность сдать, потому что решение уже принято заранее. Для вас «4:30 утра» могут наступить поздно вечером в пятницу, когда вы садитесь вязать мушек, потому что давно мечтали поехать ловить лосося на Аляску, или в полдень в воскресенье, когда вы начинаете серьезный разговор с женой, который вы давно обдумывали, но не решались начать. Если же вы, как и я, имеете хоть некоторую склонность быть ранней пташкой, есть смысл попробовать вставать до пяти утра раз в неделю, чтобы посмотреть, как это изменит ваше мироощущение и вашу продуктивность.

Образ жизни, ее ритм, график работы обязательно будут влиять на то, когда и как вы сможете применять это правило. Но никогда не поздно начать принимать твердые решения в отношении того, чего вы действительно хотите добиться в жизни.

Рефлексия

Составьте план заранее, чтобы в нужный момент «правило 4:30 утра» сработало. Для этого заполните таблицу на следующей странице. Несколько моих ответов показаны ниже.

Задача, которую я хочу выполнить	Почему это важно	Почему сложно сделать это в нужный момент	Каким образом я принимаю такое обязательство и буду следовать ему даже против своего желания (и что я стану себе говорить, когда трудно себя заставить)	Как я несу ответственность за выполнение
Силовые тренировки три раза в неделю	Укрепление верхней части тела имеет решающее значение для моих соревнований	Обычно я чувствую усталость от бега и велосипеда, и качалка иногда кажется лишней, особенно если она отнимает время у семьи	Я взял себе за правило «Силовые тренировки по вторникам, четвергам и воскресеньям». В эти дни я просто иду в гараж, включаю на Netflix сериал «Сыновья анархии» и начинаю качаться!	Я веду сетевой журнал тренировок на TrainingPeaks.com и знаю, что мой тренер, Джосайя, следит за мной
Применять простые принципы «Любви и Логики» (loveandlogic.com), система воспитания детей, основанная на предоставлении ребенку выбора и естественных последствиях этого выбора), чтобы помочь детям справляться с истериками, желанием задирать друг друга и другими сложностями	Мы с Эми считаем, что система «Любовь и Логика» помогает детям развивать в себе упорство, делает их более зрелыми и психологически устойчивыми	Когда рядом с тобой вопят два маленьких ребенка, куда проще разозлиться и позволить уровню стресса вырасти, чем сохранять спокойствие и сдержанность и следовать правилам системы	Я заранее даю себе такое обещание и обсуждаю это с Эми. Когда приходит время действовать, я вспоминаю простые принципы системы «Любовь и Логика», например предлагать детям выбирать самим или использовать ключевые слова, чтобы указать, что ребенок ведет себя неправильно	Я полагаюсь в этом на Эми, говорю ей о своих обязательствах и прошу совета

Задача, которую я хочу выполнить	Почему это важно	Почему сложно делать это в нужный момент	Каким образом я принимаю такое обязательство и буду следовать ему даже против своего желания (и что я стану себе говорить, когда трудно себя заставить)	Как я несу ответственность за выполнение

Упражнения: пробежка на рассвете

Нелегко встать по будильнику с утра пораньше, но хорошее настроение, которым вы зарядитесь на весь день, того стоит!

Психологический тренинг. Вы тренируетесь заранее принимать твердое решение в отношении не очень комфортных вещей и не отступать от него. Обратите внимание, как изменится ваше отношение к наступающему дню.

Физическая тренировка. Вы повышаете аэробную выносливость и тренируетесь делать то, что предстоит совершить в день соревнований, — это позволит избежать дискомфорта от раннего старта в гонке.

Когда. Не реже раза в месяц, а можно и пять раз в неделю, если вы чувствуете, что это помогает в достижении конкретных целей.

Как. Вечером накануне приготовьте молотый кофе на утро и одежду для бега, ложитесь спать пораньше и поставьте будильник на 4:30 утра. Когда зазвонит будильник, не нажимайте кнопку «отложить» (пусть мысль о кофе придаст вам сил)! Тихонько выйдите из спальни и прокрадитесь на кухню так, чтобы никого не разбудить. Поставьте кофе вариться и тем временем оденьтесь. Выпейте кофе и съешьте энергетический батончик или банан. Выходите на улицу и бегайте в среднем темпе от 50 до 120 минут по любому покрытию, пока восходит солнце. Если посчастливится увидеть сам восход, остановитесь полюбоваться.

Дополнительно. В целях безопасности и повышения мотивации найдите себе партнера для пробежки. Будет проще себя заставить, зная, что кто-то на вас рассчитывает. Независимо от того, бегаete вы в одиночку или с напарником, надевайте одежду со светоотражающими элементами и не забывайте об основных правилах техники безопасности (например, в той местности, где бегаю я, лучше бегать с собакой и очень ярким налобным фонариком, чтобы избежать встречи с кугуаром).

Опыт: Пэм Смит

Спортивная жизнь

Всю свою юность Пэм бегала по стадионам, по пересеченной местности и по шоссе, но после рождения детей потеряла форму. В январе 2008 года она решила вернуться в бег и с тех пор достигла больших высот на сверхдлинных дистанциях: она пробежала больше 50 сверхмарафонов и выиграла некоторые из них, включая престижный стомильник Western States, забеги Miwok на 100 км и American River на 50 миль. Пэм пишет о своих достижениях в блоге «Путь черепахи» (theturtlepath.blogspot.com).

Обычная жизнь

Пэм была самым юным выпускником медицинской школы Университета Темпл. Она живет в городе Салем, работает патологоанатомом и воспитывает двоих детей.

Пэм о «Правиле 4:30 утра»

Как мать я считаю, что бег на сверхдлинные дистанции позволяет формировать многие жизненно важные навыки, которым я надеюсь научить и своих детей: решимость, настойчивость, умение ставить цели, раздвигать свои границы и усердно работать. А еще я надеюсь, что дети видят энтузиазм и радость, которые приносит мне активный образ жизни. Да, я бегаю потому, что люблю бегать, но при этом я надеюсь также, что в перспективе мои занятия бегом помогут и моим детям научиться следовать за своей мечтой. Так приятно чувствовать, что дети мною гордятся (по крайней мере, пока не стали подростками!).

В 2010 году на стомильной гонке Angeles Crest я не подумала о том, как важен может быть мой бег для моих детей. Было очень жарко, я сильно устала, и у меня начало болеть колено. В какой-то момент мне стало уже все равно, и я сошла с дистанции. Конечно, у меня были на то причины, но, когда тем вечером моя пятилетняя дочь Меган спросила: «Мамочка, почему ты сошла?» — я не нашлась что ей ответить. На следующее утро она посмотрела на меня широко распахнутыми глазами и сказала: «Мамочка, так жалко, что ты не финишировала», и это было для меня как нож в сердце. Я поклялась тогда делать все, что в моих силах, чтобы доходить до финиша.

Мне точно не хотелось услышать такое еще раз. К забегу Western States Endurance Run 2013 года я тренировалась с особым упорством. Очень строго выстроила систему питания и не упускала из виду ни малейшей детали, составляя исключительно надежный план для забега. «Правило 4:30 утра» стало неотъемлемой частью моего распорядка дня и общего психологического настроя, без этого мне ни за что не удалось бы воспитывать детей и параллельно работать патологоанатомом и тренироваться на столь высоком уровне.

В итоге все детали сложились вместе в удивительную гонку, которую я выиграла с отрывом более чем 40 минут. Меган (которой было уже восемь) пробежала со мной финишные 250 метров. Воспоминание о том, как мы вместе пересекли финишную черту, до сих пор наполняет меня гордостью и радостью. Это был триумф после неудач, и я надеюсь, что и для нее это событие и этот урок запомнятся на всю жизнь.

Пэм

Установка 7

Негативные истории, позитивные истории: все зависит от того, что вы себе рассказываете

В 2009 году, за несколько месяцев до гонки по пескам Абу-Даби, мы с Эми переехали обратно в Эвергрин, предвкушая, как будем растить детей среди моих любимых сосновых лесов в атмосфере сплоченной и дружной общины. Я расплывался в широкой улыбке, представляя себе, как буду однажды бегать и гонять по холмам на велосипедах теперь уже со своими детьми, как некогда бегал и ездил со мной мой отец. Два года спустя, в самый канун Нового года, после долгой и очень нервной ночной поездки в метель до больницы в Денвере, родился наш сын, Уайатт. Когда я был еще подростком, тренер Хаэбе, у которого в то время были маленькие дети, как-то сказал нам: «Ребята, вы и представить себе не можете, как сильно любишь своих детей. Навсегда становишься другим человеком, и все приоритеты в жизни меняются». Он был прав, отцовство просто окрылило меня!

Когда Уайатту было всего несколько дней от роду, мы сделали несколько смешных фотографий новорожденного среди рюкзаков, шлемов, кошек, фляжек для воды, снегоступов, нагрудных номеров с соревнований и прочей гоночной экипировки. Он смотрелся среди них очень органично, как дома.

Дома нужно было побыть и мне, хоть немного. Как муж и отец я понимал, что продолжать вести прежнюю вольную жизнь участника

приключенческих гонок будет сложно. Я уже не мог просто собраться и улететь на край земли, как другие мои товарищи по команде. И еще в моих прежде неизменно солнечных прогнозах начали появляться тучи сомнений и уныния. Мы дважды финишировали четвертыми в крупных приключенческих гонках в Китае. Оба финиша стали большим разочарованием. Мы были талантливой, опытной командой и ехали на эти гонки — Wulong Mountain Quest и Ordos Adventure Challenge, — будучи уверенными, что достойны занять место в тройке лидеров.

После возвращения с тех гонок я начал ловить себя на мыслях о своей роли в не слишком удачных выступлениях команды. Мог ли я лучше прокладывать маршруты? Задавать более жесткий темп в ключевые моменты? Увереннее вести за собой людей? Упорнее тренироваться в гребле, чтобы меньше отставать от новозеландцев и других сильнейших команд?

Еще я чувствовал, что топчусь на месте в другой своей профессиональной деятельности — в преподавании. Через пару лет после окончания колледжа при горячей поддержке Эми — она видела во мне что-то, о чем сам я, похоже, и не догадывался, — я подал заявление о приеме на работу учителем английского языка в частную школу, где уже работала Эми. В первый раз в свой первый класс я вошел в 2007 году и сразу же почувствовал мощный прилив энергии и чувство удовлетворения от решения сложных задач, которые ставила передо мной работа учителем, и от возможности действительно что-то менять. После окончания школы я часто думал о тренере Хаэбе и о том влиянии, которое он оказал на меня в классе и на площадке, и вот несколько лет спустя, получив магистерскую степень в области преподавания, я оказался его коллегой по Эвергринской средней школе. Мы работали буквально в соседних кабинетах, и периодически я на общественных началах помогал ему тренировать его команду в беге в весенний сезон. Все бы здорово, но заработки учителя с трудом позволяли содержать семью и выплачивать ипотеку. Я начал жаловаться, иногда даже вслух, но чаще про себя (и это было даже хуже) на то, что моя зарплата (как и зарплата всех учителей в округе Джефферсон) оказалась замороженной в кризис. Эти мысли постепенно все глубже проникали в мое сознание и усугубляли и без того тяжелые мысли о гонках в Китае.

Будучи в восторге от своего отцовства, я погрузился при этом в неселые раздумья о других аспектах моей жизни. Все складывалось в очень негативный сценарий.

Начать с неудачных гонок. Добавить весьма скудные возможности в поиске спонсоров: экономический кризис сильно ударил по компаниям из сферы активного отдыха — впервые с тех пор, как я окончил колледж, у меня не было спонсора и, соответственно, финансирования. Плюс замороженная зарплата на основном месте работы. При этом всем на меня давила необходимость быть кормильцем и хорошим отцом — уже не одного, а двух детей (вскоре после двухлетия Уайатта должна была родиться наша дочь!).

Для ровного счета добавьте тревоги по поводу 30-летия — этого Большого Жизненного Водораздела.

Все детали складывались в печальную историю «Конец спортивной карьеры Трэвиса Мэйси».

Я живо представлял себе, как будет разворачиваться эта история на страницах книги или на экране. И я начал ее себе рассказывать. Я ждал рождения нашего второго ребенка с радостным волнением, но стал убеждать себя, что прибавление в семействе может стать той соломинкой, что сломает спину верблюду моего участия в гонках на сверхдлинные дистанции на высшем профессиональном уровне. Даже один младенец требовал больших сил и постоянных забот, а теперь нам предстояло заниматься младенцем и растить при этом весьма энергичного малыша, нуждающегося в максимуме моего внимания.

В общем, сложились идеальные условия для того, чтобы история глобального негатива пустила во мне корни и быстро начала разрастаться, ежедневно приводя меня в ужасное состояние:

Мне тридцать, у меня двое детей. Спорт высших достижений мне теперь недоступен. Можно с ним попрощаться и искать себе постоянную работу с девяти до пяти, начинать зарабатывать деньги в бездушной корпорации, на которую мне будет глубоко наплевать. И это вместо дела, которое по-настоящему важно, но не приносит больших доходов (преподавание), и того, что мне действительно нравится, но еще более безденежно (гонки).

История была впечатляющей. Она давила на меня. И почти оформилась в твердое убеждение.

К счастью, где-то глубоко внутри на пути этого убеждения встала моя хорошая психологическая закалка. Что-то во мне продолжало твердо держать костяк, остов моей личности, частью которой были — и остаются — гонки.

Я понял, что, если формат многодневных командных приключенческих гонок станет теперь не самым подходящим для меня, это никак не ограничит мои возможности в личных первенствах. Я мог участвовать в многодневных поэтапных гонках и суточных велопробегах; в многодневных одиночных мультиспортивных гонках; в однодневных гонках на велосипедах и сверхмарафонских/горных/трейловых забегах; мог продолжать бегать на снегоступах зимой и даже участвовать в соревнованиях по ски-альпинизму (дисциплина, где нужно подниматься в горы на лыжах с камусом* и съезжать вниз в альпийском стиле — с жестко зафиксированной пяткой). Многие из этих соревнований проводились в Колорадо и других, значительно более доступных, чем Китай или Абу-Даби, местах. Богатства они мне не сулили, но какие-то деньги там можно было выиграть.

Но был ли я готов к ним? Мне нравился дух общности: общие жертвы, общие страдания и (обычно) общий успех в командных приключенческих гонках. Мог ли я стать теперь волком-одиночкой? Я знал, что мне хватит мастерства, чтобы выступать на хорошем уровне, но смогу ли я одолевать долгие мили бега, или езды, или снегоступинга, или еще чего угодно без поддержки команды и — учитывая мое плотное расписание учителя и отца, — возможно, даже без компании для тренировок?

Это нужно было проверить. Найти себе цель. Сюжет для новой истории. И в ходе моих долгих пробежек по холоду и снегу поздней осенью 2012 года, сопровождаемых упорными раздумьями об истории, которую мне хотелось бы написать, новая красивая история начала обретать форму. Зимы в Скалистых горах бывают суровыми и безжалостными, возможно, поэтому мои мысли устремились к пустыням.

* Специальная подкладка на скользящую поверхность лыж, чтобы они не проскальзывали при подъеме.

Что бы ни стало моей целью, я знал, что это будет что-то из разряда личных, не командных соревнований. Мои новые обязанности домовладельца, отца, мужа и учителя не позволяли мне командные поездки в удаленные уголки мира.

И мне на ум пришли три буквы: ФКТ.

ФКТ, Fastest Known Time («рекордное время») — это забеги на время по заданному маршруту с установлением скоростного рекорда. Они становятся все более популярными среди тех, кто занимается трейловым бегом на сверхмарафонские дистанции. Этот формат привлекает склонных к риску и приключениям бегунов вроде меня потому, что обычно эти забеги совершают в одиночку или против одного соперника и проходят они, по определению, вне рамок организованных массовых соревнований. ФКТ бегают в национальных парках и на дикой природе, где организованные гонки запрещены, и это позволяет пробегать красивые и логично выстроенные маршруты в особенных местах. Эти маршруты, по которым большинство людей ходят без спешки и в свое удовольствие, становятся гоночными трассами для лучших бегунов мира; они пробегают их в одиночку, устанавливая новые рекорды скорости — например, можно пробежать туда и обратно Большой каньон (текущий рекорд 6 часов 21 минута), Кольцо четырех перевалов (Four Pass Loop) в Колорадо (рекорд 4 часа 27 минут) или тропу Колорадо-трейл (8 дней 7 часов 40 минут). В наши дни одиночные скоростные забеги можно отслеживать и подтверждать при помощи часов с GPS и других технических приборов, и я большой фанат этого бегового движения. Если вам нравится какой-то маршрут и вы можете пробежать его без особого риска для здоровья, почему бы не попробовать?

Размышляя о том, где можно пробежать свой первый забег на скорость, и все еще борясь с моими внутренними проблемами, я начал читать классику аудиторной литературы, книгу Эдварда Эбби *Desert Solitaire: A Season in the Wilderness* («Отшельник пустыни»). Книга рассказывает о его работе смотрителем национального парка в Моабе. «Это самое красивое место на земле, — пишет Эбби. — Край каньонов. Пустыня отполированного ветрами камня. Красная пыль, выжженные скалы и пустынное небо — все, что начинается там, где кончаются дороги».



Национальный парк Зайон — воистину жемчужина американского Запада. Суровые условия, крутые восхождения и спуски привлекают сюда многих любителей приключений. Бегунам здесь необходим широкий спектр навыков и умение полагаться только на свои силы. Фото: Трэвис Мэйси

Забег по Юго-Востоку стал казаться мне чудесным пробуждением после той непростой зимы. Эбби писал о Моабе, но там я уже бегал. Конечно, был еще Большой Каньон, но этот маршрут оказался в последнее время слишком наводнен туристами, выючными мулами с поклажей отдыхающих и бегунами на сверхдлинные дистанции вроде меня.

Я взял карту и стал изучать пустыни Юго-Запада. И вот оно, то, что надо: национальный парк Зайон, в юго-западном углу штата Юта. Зайон не столь известен, как Большой Каньон среди туристов или Моаб среди экстремалов, но при этом не менее красив, и места там действительно дикие. Это настоящая жемчужина американского Запада. Внимательное изучение карты показало также, что большая часть 232 квадратных миль парка — исключительно труднодоступная местность, с очень редкими дорогами, разделенными обширными дикими пространствами, куда ходят только в многодневные походы с рюкзаками за спиной — или

бегают те, кому хватает для этого опыта и формы. Кроме того, мое внимание привлекло исключительное разнообразие парка по рельефу и высотам: от 1125 до 2650 метров над уровнем моря и выше.

«Смогу ли я пробежать Зайон в один заход?» — размышлял я. Да, сообщил интернет, источник не столь глубокомысленный, как Эбби, но несколько более информативный. Я выяснил, что с самого дня основания парка люди неустанно бороздят его просторы по целой сети троп, пересекающих весь Зайон. У большинства туристов трек занимает от пяти до семи дней, с тяжелыми рюкзаками на плечах и стоянками на отдых. В начале 1990-х скорости возросли: пришли сверхмарафонцы из папиного поколения и начали пробегать эту дистанцию за 14–15 часов, называя этот 48-мильный забег Far Far Fest — что-то вроде «Праздник дальней дали». За пару следующих десятилетий на эту тропу вышло немало любителей скоростных забегов, и к моменту моего исследования рекорд составлял уже 7 часов 48 минут, и принадлежал он сверхмарафонцу экстракласса Люку Нельсону.

Я никогда не бывал в Зайоне, но на бумаге он выглядел весьма внушительно (и пугающе). Мне нужна была цель: показать себе, кто я, и переписать свою историю заново. Что могло подойти для этой цели лучше, чем рекордно быстрый забег через национальный парк Зайон?

И в декабре 2012 года я поставил перед собой задачу: новый рекорд скорости в беге на 48 миль по безлюдным просторам парка Зайон. Это требовало упорных тренировок, психологической стойкости и упорства. Но, что важнее всего, это могло убедить меня самого в том, что, даже будучи отцом двоих детей (одному из которых на момент забега не исполнится и двух месяцев), я могу продолжать тренироваться и соревноваться на мировом уровне.

Вскоре у меня появился спонсор, компания «Витарго», и теперь у меня были необходимые финансирование и «топливо» для победы над внутренними «демонами» — и для достижения новых крупных целей. Настойчиво двигаясь вперед и в роли работающего отца, и в роли серьезного спортсмена, я чувствовал, что теперь для меня доступна цель, о которой говорил Эбби в своей книге: «Баланс, вот в чем секрет, — писал он. — Умеренный экстремизм. Брать лучшее из того и из другого».



Эми, Уайатт и Лила бесконечно важны для меня. В Зайоне я хотел написать новую историю о себе и показать, что соревнования на высоком уровне можно совмещать с заботой о семье и любовью к ней. Фото: архив семьи Мэйси

6 апреля 2013 года я приехал в Юту невыспавшимся и слегка измотанным (но и невероятно счастливым тоже) после рождения нашей дочери Лилы — ей было уже семь недель. Когда я ранним утром стартовал от пункта Ли-Пасс в западной части парка, передо мной не просто стояла задача установить новый рекорд скорости. На чаше весов было нечто гораздо большее: мне предстояло переписать историю с грустным концом, подмявшую под себя мою жизнь. Я должен был выйти победителем.

Я отправлялся в царство природной красоты, не имевшей, по некоторым оценкам, себе равных среди всего великолепия американского Запада. «Ничто не может превзойти дивной красоты Зайона, — писал геолог Кларенс Даттон, один из первых исследователей этих краев, в 1880 году. — Ничто не сравнится с ним в благородстве и красоте скульптурных форм».

Считается, что коренное население приходило в те места, где ныне располагается Зайон, в поисках источников воды уже в 500-х годах нашей эры, но первые постоянные поселенцы появились здесь только в 1850-х. Одной из первых была группа исследователей-мормонов. Группа

была отправлена Брайамом Янгом, главой Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, из новых поселений в северной части будущего штата Юта, и возглавлял ее человек, которому предстояло стать печально известным: Нефи Джонсон, поселившийся в Юте в 1848 году. Отряд двигался на запад и дошел в итоге до Долины Смерти. (Позднее Джонсон стал известен как участник массовой расправы над поселенцами-немормонами, в том числе женщинами и детьми, известной как «Резня в Маунтин-Медоуз».) Но именно после первой экспедиции Джонсона некоторые последователи Янга начали селиться в окрестностях нынешнего парка. Считается, что название этому месту дал один из первых поселенцев, Исаак Бехуайн. Ему приписывают такое высказывание: «Эти величественные горы — природные храмы Бога. Здесь можно молиться точно так же, как и в построенных человеком храмах в Сионе*, священном библейском “Городе Бога”».

За первопоселенцами пришли другие люди, среди которых были геологи и натуралисты. И все как один вторили Даттону в восхвалении красоты этих мест. В 1919 году при президенте США Вудро Вильсоне здесь был создан национальный парк Зайон.

Сама идея забега через Зайон кажется довольно немудреной, даже беглый взгляд на карту покажет четкий маршрут из размеченных троп, соединяющий Ли-Пасс на западной окраине парка с пунктом Ист-Рим, его восточной окраиной. Однако, как это обычно бывает в таких мероприятиях, дьявол кроется в деталях. Набор высоты на маршруте составляет около 3040 метров. Уклоны — от пологих до очень крутых как вверх, так и вниз. Поверхность — частично хорошие тропы и дороги с твердым покрытием, но по большей части песок, камень, глина, выветренные породы и ложе реки. Есть несколько точек, где можно сойти с маршрута при крайней необходимости, но основная его часть, как и положено, удалена от цивилизации, не имеет мобильного покрытия и совершенно безлюдна.

В моих планах было одно потенциально уязвимое место: молодая суперзвезда бега по имени Килиан Джорнет. В скоростных забегах к этому времени начали участвовать и ведущие бегуны мира (и спонсоры поддерживали их в этом), и Килиан, несомненно, был одним из лучших

* Парк носит название библейского города Сион — Zion (англ.).

в их рядах. Он родился в 1987 году в Каталонии, горной области Испании, и стал к настоящему времени признанным во всем мире королем сверхмарафонов, горного бега и ски-альпинизма. По числу побед в организованных трейловых забегах — взять хотя бы Ultra Trail du Mont Blanc (104 мили, 2576 метров подъема, Франция), Хардрок 100 (100 миль, совокупно 10 334 метра подъема, Колорадо) и Western States 100 (100 миль, 5472 метра подъема, Калифорния) — он не имеет себе равных в последнем десятилетии. Но еще больше впечатляют — и раздвигают границы человеческих возможностей — его проекты скоростных забегов и восхождений. В 2010 году Джорнет пробежал 23 мили до вершины Килиманджаро с подъемом на 5880 метров за 5 часов 23 минуты. Большинству людей на это требуется несколько дней и помощь горных гидов. Он устраивал одиночные забеги и на действительно сложные вершины, куда организуются многодневные альпинистские экспедиции: Денали на Аляске (11 часов 48 минут, восхождение и спуск), Монблан (4 часа 57 минут туда и обратно из Шамони) и Маттерхорн (2 часа 52 минуты, восхождение и спуск). В рамках проекта «Вершины моей жизни» Килиан планирует скоростное восхождение и спуск с Эвереста.

Весь январь, февраль и март я надеялся, что Килиан не успеет заявиться на забег по Зайону до меня. Я хороший бегун, но, как и любому другому сверхмарафонцу, мне было бы очень непросто побить рекорд Килиана. Я постоянно мониторил сайт FKT (<http://fastestknowntime.rgboards.com/>), надеясь, что он не прочитал, например, книгу Эдварда Эбби в переводе на каталанский или не наткнулся где-нибудь на карту Юты.

Когда, наконец, наступил апрель и рекорда от Килиана на сайте так и не появилось, я со своей группой поддержки отправился в Зайон. Мою команду трудно было сравнить с теми отборными группами поддержки, что работали с нами прежде, с опытными гонщиками и закаленными ветеранами спорта вроде моего отца в составе. Но в моей новой сольной беговой карьере эти два парня оказались лучшими спутниками: мой сосед Чарльз Мартелли и его шурин Ник Яскофф.

Когда мы проезжали через маленький городишко Спрингдейл с населением в 547 отважных душ, лежащий у самых врат Зайона, я поделился планами с седовласым путником, встреченным на дороге у страусиной фермы.

— Так ты хочешь пробежать через парк меньше чем за восемь часов? — буркнул он, разглядывая меня со своего потрепанного жизнью горного велосипеда.

— Ну, вообще-то надеюсь уложиться в 7:48, — отозвался я.

— Хм-м... это что-то новенькое.

И Седая Голова фыркнул и отвернулся, чем, полагаю, хотел вежливо дать мне понять, что я немного не в себе.

Конечно, он не знал, что я профессиональный бегун на длинные дистанции, но тот разговор много раз прокрутился в моей голове, когда я пытался заснуть в ночь перед забегом; еще одна негативная история врезалась мне в память.

Чарльз и Ник должны были ждать меня в двух точках на маршруте, чтобы дозаправить топливом и водой, и их роль в этом мероприятии была неоценимой. Мы прибыли в Ли-Пасс на западной окраине парка около семи утра 6 апреля, и несколько минут спустя я без лишней помпы выдвинулся в путь. Ни стартового выстрела, ни трека «Глаз тигра» из «Рокки-3», ни «лемановского» старта, ни аплодисментов — ничего. Старт был такой: я нажал кнопку на часах, помахал своим друзьям: «Ну, ладно. До скорого!» — и побежал.

Они помахали мне в ответ. «Хорошего дня», — сказал Чарльз.

Так меня приветствовал пленительный мир сольных гонок.

Я бежал на рассвете по тропе Ла-Веркин-Крик, увязая в песке водостока, поросшего по краям высоким пустынным кустарником, и в голове моей рисовались силуэты хищников, любящих поохотиться в этих краях. «Эй, кугуар!» — кричал я на поворотах в беспомощной попытке отпугнуть зверя. (Я знаю, что кугуары, или пумы, крайне редко нападают на людей, и чуть ли не ежедневно бегаю в местности, где они водятся в больших количествах, но незнакомая обстановка часто заставляет нас прикидывать, что может пойти не так.) К счастью, утомительный песок на тропе сбавил мой пыл, и к тому времени, как я встретил к северо-востоку от Ла-Веркин-Крик первых пеших туристов (всего мне их встретилось человек десять), я уже перестал взывать к диким кошкам. Вылетев за очередной поворот на извилистой дорожке в густом кустарнике, я чуть не врезался в первого из трех парней с рюкзаками, шагавших навстречу. Они, похоже, завершали недельный трек по маршруту. Водушевленный скорым финишем и заинтригованный моим внешним

видом (маленький рюкзак, совсем мало вещей — и это в полной глуши), турист радостно окликнул меня: «Эй, парень! Ты что задумал?» На тренировках я всегда болтаю со встречными незнакомцами, но тут я только успел крикнуть: «Хорошего дня, ребята!» — и ломанулся через кусты мимо потрясенных парней.

С Ла-Веркин-Крик я повернул направо и на юго-восток, на тропу Хоп-Вэлли, здесь меня подждал первый серьезный подъем. Егеря предупреждали, что на этом и некоторых других участках может быть глубокий снег и/или грязь, и я был счастлив обнаружить там почти сухую тропу. Как выяснилось, почти по всему маршруту условия для бега представлялись идеальными. Конечно, было много песка и технически сложного рельефа, и около 3000 метров подъемов и спусков. Это неизбежные прелести Зайона. Но температура была не ниже семи и не выше 30 градусов Цельсия. Для моего забега — просто прекрасно.

Первая отсечка по времени была запланирована на отметке 13 миль, в точке, где тропа Хоп-Вэлли пересекает дорогу Короб-Террас-Роуд. Люк Нельсон, обладатель рекорда трассы, выложил свои результаты 2012 года с указанием времени на точках, только он бежал этот маршрут с востока на запад (я бежал в противоположном направлении), и я вычислил его время для трех участков трассы. Сверхмарафонцы обычно немного замедляются по ходу забега, поэтому я рассчитал, что на первых участках мне нужно бежать быстрее его. На отметке Хоп-Вэлли я на пару минут отставал от поставленной цели и прибавил темп на участке тропы Коннектор-Трейл, направляясь на восток к ее пересечению с Уайлдкэт-Трейл, где на отметке в 16,8 мили мне предстояло встретиться с группой поддержки. Коннектор-Трейл вела через приятные открытые пространства и старые сосновые леса, и я чувствовал себя почти как дома, в Колорадо, в предгорьях Передового хребта.

В точку встречи с командой я прибежал со временем 2 часа 27 минут, что очень меня порадовало; рады были и ребята — они прибыли на место всего за несколько минут до меня! Работать в группе поддержки всегда интересно и сложно, и у меня вызывают огромное уважение те, кто готов жертвовать своим временем, чтобы поддержать других людей в их стремлениях. Наша совместная с Чарльзом и Ником пробежка по тропе с жонглированием бутылками и скидыванием лишних слов одежды здорово меня взбодрила. Я схватил две бутылки «Витарго»

и бутылку воды. (Как оказалось, на весь забег мне потребовалось четыре бутылки воды и четыре бутылки углеводного напитка, по 700 калорий в каждой, плюс солевые таблетки.)

Я не встретил ни души на протяжении 10 миль до того и еще 12 миль после — красота! Этот сольный забег по Зайону не был похож ни на одну из моих прежних гонок. Ни стартовой, ни финишной черты, ни соперников, небольшая группа поддержки. Только я и бескрайние просторы национального парка. Или, как сказал Эбби, «пространство и свет, и ясность, и особое своеобразие американского Запада».

Каньон Уайлдкэт был одним из ярких тому подтверждений: леса и захватывающие дух виды. Тропа постоянно шла вверх, но не слишком круто, и я продолжал двигаться в темпе, повторяя себе, что если хорошо поработаю сейчас, то быстрее окажусь на финише. В какой-то момент на технически сложном спуске перед глазами у меня пронеслась картина того, как я падаю и разбиваюсь, и я проанализировал вероятность сойти с трассы со сломанной лодыжкой. При пересечении технически сложной, каменистой местности, на крутых склонах и вблизи опасных обрывов я старался фокусироваться на том, *что* я делаю — куда ставлю ногу, на что можно опереться руками (опасны перекрестки троп, соблюдайте осторожность!), — чтобы не допустить несчастного случая в удаленной и пустынной глуши.

Я чувствовал себя полным сил, когда повернул на юг по тропе Вест-Рим с самой высокой точки маршрута — примерно 2280 метров. Позади остались уже 21,5 мили. Начался самый быстрый участок маршрута, и было приятно бежать в темпе больше 7 минут на милю, пока тропа постепенно спускалась вниз по плато, открывая виды на белые и красные песчаные шпильки и каньоны и плоскую пустыню за ними.

На 31-й миле маршрута я оставил по левую руку второй указатель на Телефон-Каньон и начал круто спускаться вниз к Гроту (это самое популярное место Зайона, с асфальтированной дорогой и кучей туристов). Финишные 17 миль предполагали резкий спуск более чем на 700 метров по камням и асфальту и такой же подъем по другую сторону каньона в самое жаркое время суток. Я вспомнил, как мой университетский тренер Марк Ветмор называл особо жаркий и открытый всем ветрам участок одной из наших трасс: «наковальня Бога».

Если бы за мной следили телекамеры (а они крайне редко следят за любыми видами сверхмарафонов, и уж подавно не интересуются одиночными скоростными забегами), комментаторы непременно высказались бы в том духе, что этот финальный отрезок станет для меня решающим и в более глобальном смысле: если мне хватит сил преодолеть самую сложную часть трассы, это может стать подтверждением правильности выбранного мной пути на новом этапе жизни.

К счастью, никаких камер не было. В отличие от большинства сверхмарафонов, здесь только я один отмечал свое местоположение и время — и был, наверное, единственным, кому до них было дело, по крайней мере, на данный момент. Но одиночество пути и безграничность просторов создавали ощущение огромной значимости происходящего, которое я, вероятно, не смог бы испытать в организованном забеге. Я бежал с полной отдачей и был твердо убежден в том, что дойду до финиша.



На этом безжалостном спуске в Зайоне мне пришлось потрудиться.
Фото: Трэвис Мэйси

Чтобы попасть на следующую точку встречи с группой поддержки, нужно было спуститься по крутому серпантину: 21 петля по асфальтированной пешеходной тропе от популярной и доступной смотровой площадки около Приюта Ангелов к автобусной остановке, палаточному лагерю и домику лесничества внизу, на проезжей дороге вдоль речушки Норт-Форк, притока реки Вирджин. Я мчался вниз на полной скорости и громко кричал многочисленным туристам на тропе: «Посторонись! Обхожу слева! Прошу прощения!» Испуганные туристы отскакивали вправо, только рюкзаки шуршали, а я проносился мимо. Некоторые выглядели так ошарашенно, будто я несся на велосипеде.

Спуски сильно убивают ноги, и мое тело начало подавать первые сигналы тревоги. Я миновал площадку для пикников около отеля «Зайон Лодж», отметка 36 миль, время — 5 часов 16 минут. Бежать оставалось 12 миль. Учитывая предстоящий подъем, сложность трассы и усиливающуюся жару, я мог рассчитывать пройти их самое меньшее за 2,5 часа.

Предстоял сложный подъем по тропе Ист-Рим, где нужно было набрать более 2000 футов всего за несколько миль. Солнце палило нещадно, ни облачка, ни деревца, чтобы укрыться в тени. Я еще подкрепился, залил в себя воды и повторил свою позитивную мантру:

Ты можешь, Трэв. Чем труднее приходится, тем сильнее ты становишься.

Незадолго до того забега я начал готовить Чарльза, парня из моей группы поддержки, к его первому сверхмарафону. Он месяцами слушал мои рассказы о Зайоне и загорелся желанием попробовать этот маршрут. Я позвал его пробежать со мной последние 12 миль до финиша. Чарльз отличный парень, и бежать в его компании было гораздо приятнее, но, признаюсь, я начал испытывать боль и усталость и уже настолько погрузился в гонку, что сам вряд ли был ему хорошим попутчиком. Честно говоря, я едва ли перекинулся с ним словом за всю дорогу.

Тем временем мы на собственном опыте убеждались в том, что, хотя парк Зайон и труднодоступен, он при этом крайне популярен (в 2013 году его посетило около 2,8 миллиона человек). На этом участке трассы мы видели постоянный поток гуляющих. В отличие от встреченных прежде людей эти ребята совсем не пугались; они

поддерживали и подбадривали нас. Когда полуденное солнце начало нас поджаривать, Чарльз попросил помощи у одного особо запасливого туриста — боковые карманы его рюкзака распирали бутылки с водой.

— Не найдется водички вот для этого парня? — спросил Чарльз, бежавший впереди меня. — Он сегодня бежит через весь парк!

— Весь парк?! Конечно, найдется!

И парень вылил на меня целую бутылку воды, пока я тащился в гору мимо него, что очень освежило и взбодрило меня на финишном участке по пустыне.

Поднявшись на плато, мы снова оказались одни и продолжали двигаться дальше. О чем человек думает в такие минуты? Я размышлял над откровениями Эбби из «Отшельника пустыни». «Я осознал... безграничную тишину, в которой я затерялся, — писал он, когда некоторое время жил в Моабе в одиночестве. — Даже не столько тишину, сколько покой... застывшее время, протяженность текущего момента».



В конце забега я поднимался из Грота в парке Зайон по узкой тропке — она видна по ту сторону реки. Это был длинный, жаркий подъем!
Фото: Трэвис Мэйси

Но в моем-то случае время шло, и, возможно, даже слишком быстро — если я хотел побить рекорд. В уме я взвешивал разные истории. По одной версии я еле плелся, пока не останавливался совсем, со сведенными мышцами или полностью выжатый, с гликогеном на нуле, побежденный этой слишком длинной, холмистой и жаркой для 30-летнего учителя и отца двух маленьких детей трассой. Но другой вариант с каждым шагом звучал все увереннее: по сути, это и была та история, которую я вам сейчас рассказываю, история о том, как я поставил перед собой цель, чтобы дать новый старт своей спортивной жизни. Ведь это по-прежнему был я, один на любимых мной диких просторах, и я участвовал в гонке на время. И пусть на мне не было командной майки, а на финише меня не ждал торжественный организатор с чеком в руке, как это бывало на приключенческих гонках. Но я по-прежнему был спортсменом экстракласса, и мне должно было хватить сил до самого финиша. Я побью или даже разгромлю рекорд, значимый и для меня, и для сообщества сверхмарафонцев.



Пусть не было ни толпы болельщиков, ни музыки, ни массажа, ни традиционной ярмарки после гонки, мы с Чарльзом были счастливы на финише (его символизировали старые ржавые ворота) в парке Зайон. Всего через год после того, как этим забегом началась подготовка Чарльза к сверхмарафону, этот работяга и отец двух маленьких детей успешно написал новую историю своей жизни — пробежал свой первый стомильник, это очень здорово! Фото: Трэвис Мэйси

За несколько миль до финиша я сбавил темп и слегка отстал от Чарльза, который бежал очень хорошо, хотя у него было меньше опыта и подготовки. Неожиданно словно из-под земли появился Ник: он оставил машину на финише и пришел к нам на финишную прямую. «Давайте, ребята! Жмите!» Эхо отдалось от скал и взбудрило нас, мы оба прибавили темп.

Думая о любимой семье, я пересек финиш со временем 7 часов 27 минут, вместе с двумя друзьями. Оркестр не играл туш, нас не атаковали камеры и репортеры, но я побил рекорд пересечения парка Зайон на 20 минут! Миссия выполнена.



Часы с GPS-навигацией и сайты, где выкладываются маршруты, например Strava.com, позволяют бегунам фиксировать свои забеги на скорость и сообщать о них всему миру. На карте моего маршрута по Зайону можно видеть каньоны, плато и разные другие особенности парка. Фото: Трэвис Мэйси

Рекорды ставят для того, чтобы их побили, и я понимал, что с учетом большой популярности забегов на скорость мой рекорд долго не продержится. На самом деле уже меньше чем через два месяца два опытных бегуна, Майк Фут и Джастин Йэтс, пробежали парк в противоположном

направлении и улучшили мое время почти на пять минут. Теперь они авторы «Общего рекорда в пересечении Зайона», а я остаюсь рекордсменом в категории «Пересечение Зайона с запада на восток». Но такие технические тонкости не имеют большого значения. Думаю, что рекорд «с запада на восток» тоже будет однажды побит. Важно было то, что у меня появилась новая, позитивная история собственной жизни, которая на этом не заканчивалась и «побить» которую не было под силу никому.

Практика ультрамышления

При съемках кино часто делают отдельную от видео несинхронную запись звука, ее называют еще wild track — это запись фонового шума на съемочной площадке или закадрового текста, затем эти дорожки сводятся при монтаже. Вспомните постоянно звучащие внутренние монологи героев во многих фильмах Мартина Скорсезе, например рассуждения о мошенничестве и абсурдные монологи в затуманенной наркотиками голове героя Леонардо Ди Каприо в фильме «Волк с Уолл-стрит». Это воистину wild track — дикий поток мыслей.

Ваш мозг тоже постоянно проигрывает такие фоновые дорожки, и записанные на них истории влияют на ваше самочувствие, на ваши возможности и даже на ваши убеждения. Некоторые из них прокручиваются громко и часто, лейтмотив других почти автоматически усиливается в определенное время или в определенных обстоятельствах. Я воспринимаю их как голоса, которые постоянно звучат в голове — в сознании и в подсознании.

Этот фон влияет на нас, возможно, даже больше, чем мы думаем. Часто в голове у нас звучат негативные истории, отражая наши подсудные тревоги и страхи. Но если записать на эту дорожку другие, новые истории, результатом могут стать ошеломительные перемены в вашем отношении к жизни, ваших возможностях и общем уровне счастья. Вспомните, как строги вы бываете к себе иногда и как это выматывает. Теперь представьте, насколько лучше можно себя чувствовать, если не нагружать себя самокопанием и критикой, а, наоборот, облегчать себе жизнь уверенностью и позитивом.

Вот некоторые из негативных историй, звучавших в моей голове в разные годы (подозреваю, они покажутся знакомыми многим молодым людям).

- 1988: Ребята на футбольном поле здорово играют. Я не могу играть на таком уровне.
- 1990: Красивая первоклассница Саванна не стала за мной бегать на перемене. Я не нравлюсь девочкам.
- 1993: Нужно учиться, играть в футбол, бейсбол и баскетбол и с друзьями общаться.
Мне все это нравится, но не хватает времени делать все, что я хочу, хорошо. И это меня злит.
- 1994: Красивая пятиклассница Саванна бросила меня прямо посреди танца. Я не нравлюсь девочкам.
- 1998: Эти ребята показывают крутые результаты на беговой дорожке. Я не могу соревноваться на таком уровне.
- 2000: Нужно учиться на одни пятерки, поступить в хороший колледж, стать президентом совета учеников, быть в сборных по четырем видам спорта, стать чемпионом штата и тусоваться с друзьями. Мне все это нравится, но не хватает времени делать все, что я хочу, хорошо. И это меня злит.
- 2000: Я не нравлюсь девочкам, они думают, что я ботан.
- 2001: Я буду говорить речь на школьном выпускном перед тысячами людей. Как я с этим справлюсь?
- 2001: Большинство бегунов в колледже талантливее меня. Я не могу соревноваться на таком уровне.
- 2002: Нужно выступать за сборную университета, работать, хорошо учиться, наработать приличное резюме для медицинской школы, ходить на вечеринки с крутыми ребятами, навещать семью и спасти мир в роли филантропа, хиппи и фаната аутдора. Мне все это нравится, но не хватает времени делать все, что я хочу, хорошо. И это меня злит.
- 2003: Мне предстоит мой первый триатлон, а я почти не умею плавать. Я могу погибнуть там.

- 2003: Я не нравлюсь девушкам. Точка.
- 2004: Кажется, у нас с Эми все серьезно. Готов ли я к этому? Достоин ли я быть парнем этой прекрасной, талантливой девушки... и... может быть, даже мужем?
- 2005: Я только что окончил колледж и собираюсь выступить против самых опытных и сильных спортсменов мира на крупной приключенческой гонке в Швеции. Я не могу соревноваться на таком уровне.
- 2006: Я только что разбился ночью на велосипеде в Моабе и раздробил ключицу. Все, конец моему спортивному сезону.
- 2007: Предстоит тяжелая неделя на чемпионате мира по приключенческим гонкам в Шотландии. Здесь все время идет ужасный холодный дождь, и так будет до самого конца этой выматывающей гонки. Как я с этим справлюсь?
- 2008: Я молодой учитель, даже «простая» задача наведения порядка в классе оказывается почти непосильной. Планирование каждого урока занимает бесконечно много времени, и у меня не получается прогнозировать свою работу и успехи учеников больше, чем на пару дней вперед. Это подавляет. А нехватка времени меня злит.
- 2009: Кризис в экономике рушит все проекты со спонсорством. Мне больше никогда не светят международные гонки.
- 2011: Мы уже неделю путешествуем по Европе с шестимесячным Уайаттом. Все идет наперекосяк, мне никак не удается выспаться, а предстоит гигантская горная велогонка в Альпах вокруг Монблана против ведущих профессионалов с набором высоты более 5470 метров, на восемь часов или даже больше. Организаторы называют ее «самой сложной гонкой в мире». Правда, у меня уже было несколько гонок под таким же слоганом... но эта может действительно оказаться сложнейшей! Я не могу соревноваться на таком уровне.
- 2012: Мне почти 30, я жду появления на свет второго ребенка, и у меня больше нет возможности заниматься приключенческими гонками... Все, конец моей спортивной карьеры!

С некоторыми из этих историй, за каждой из которых стоят определенные обстоятельства, было относительно просто справиться при помощи других, «противодействующих» историй. С другими было сложнее. Но, как я рассказал в этой главе, я смог преодолеть последнюю, очень невеселую историю, где сочетались тревоги по поводу моего тридцатилетия, заморозка зарплат в школах и вынужденное расставание с миром приключенческих гонок, создав себе новую, смелую и позитивную историю, опирающуюся в значительной степени на мои планы поставить рекорд в Зайоне. И она сработала!

Я считаю, что негативные истории просто необходимо переписывать и преодолевать, создавая новые. Но страшилки могут быть очень злокозненными: некоторые из них, обычно именно те, что повторяются из года в год в новой редакции, постепенно принимают форму твердых убеждений в отношении себя.

И нужно взглянуть им в глаза, оценить их размеры и признать их тем, чем они на самом деле являются: лишь историями. Ни больше ни меньше. Звучит просто, и так оно и есть. Но, конечно, совсем не легко начать освобождаться от этих историй, особенно от тех, что уже стали убеждениями. Я считаю полезными следующие шаги в борьбе с негативом (именно так я поступил в 2013 году, когда сочинял новый сюжет своей жизни и придумал сольный забег по парку Зайон):

1. Сесть и записать свою негативную историю.

У меня двое детей, и мне 30. Я не смогу больше участвовать в соревнованиях высокого уровня.

2. Несколько раз перечитать ее. И осознать, чем она является на самом деле: всего лишь несколько слов... просто история... никакой власти над тобой она иметь не должна.

Это лишь один из вариантов того, во что можно верить. Многие люди считают, что не могут добиваться своих целей и параллельно с этим растить детей и работать, но я считаю, что это надуманная история. В нее необязательно верить, если не хочется.

3. Записать позитивные альтернативы, которые могут помочь в борьбе с негативом и найти новый сюжет для хорошей истории. Поиск новой цели в жизни? Новая модель поведения? Отбрасывание негатива?

Вероятно, я буду очень занят, когда начну воспитывать детей, работать и участвовать в соревнованиях, но я смогу быть лучшим отцом и работником, если научусь находить время снимать напряжение и высвобождать энергию на тренировках. Если я сконцентрируюсь только на беге, впервые со студенческих времен, я смогу подтянуть свои слабые стороны и стать сильнее — и это здорово! Я задамся целью работать в поте лица, пока не достигну четкого результата.

4. Превратить эти позитивные альтернативы в мантру. Записать их, проговаривать их, повесить на видное место. Обязательно произносить эту мантру, про себя или вслух, когда всплывает негативная история. Много раз повторять ее во время занятий, сопряженных с психологической тренировкой, например на длинных пробежках или прогулках — в холоде, темноте и одиночестве.

«Возьми от жизни все, Трэв».

5. Определить, что ты будешь делать, чтобы доказать себе, что правда в позитивной истории, а не в негативной. Это, возможно, самый важный этап.

Я пробегу по национальному парку Зайон, и, возможно, быстрее всех.

6. На самом деле это самый важный этап: повторять перечисленные выше действия в любом порядке и столько раз, сколько нужно.

Если понадобится — долгие годы.

Может быть, я смогу подкрепить результат победой в гонке Leadman этим же летом.

Мощную силу преобразований, содержащуюся в умении рассказывать себе истории, уже исследовали, и о ней написаны книги. В книге *The Woo Way* («Путь у-вэй») Джим Даунтон-младший, профессор социологии в Университете Колорадо, изучает воздействие негативных

историй, а также возможности целенаправленных действий и мыслей в исправлении негативных сценариев.

Еще один исследователь — Шон Эйкор, психолог и преподаватель в Гарварде, глава компании Good Think, где изучают и передают другим знания о позитивной психологии. В своей речи на конференции TED* под названием «Секрет хорошей работы» Эйкор говорит: «Ваша реальность определяется той призмой, через которую ваш мозг смотрит на мир. Успешная карьера на 75 процентов определяется вашим уровнем оптимизма, социальной поддержкой и умением видеть в стрессовых ситуациях не угрозу, а возможности». Иначе говоря, истории важны и рассказывать себе нужно о хорошем. Дальше Эйкор утверждает: хотя считается, что успех может сделать нас счастливыми, обычно бывает наоборот: счастье предшествует успеху. Мне знакомы оба варианта, и я согласен с Эйкором.

В своей вдохновляющей книге *The Icarus Deception*** Сет Годин выдвигает еще несколько идей о том, как преодолевать негативные истории. Если вы боретесь с проблемой, вот простой способ сделать ее решение легче: взять карточки и написать с одной стороны «Проблема», а с другой — «Решение». Изложить проблему в одном коротком предложении. А потом дать карточку другому человеку и попросить написать с другой стороны простое решение. При этом, даже если проблема не решится, она по крайней мере уменьшится в размерах и станет понятнее, а вы получите новую ценную точку зрения. Хороший вариант!

Иногда, пишет Годин, в результате вы понимаете также, что изматывавшая вас проблема не имеет решения. Понимание того, что проблему нельзя решить, может стать большим облегчением: то, что от вас не зависит, не должно на самом деле вас волновать. Как сказали бы психологи, оно вне «локуса вашего контроля», поэтому бессмысленно переживать по этому поводу. Безусловно, бывают исключения, но в целом я считаю очень здоровой установку

* Миссия конференций, проводимых фондом TED (англ. Technology Entertainment Design — технологии, развлечения, дизайн) — распространение уникальных идей посредством лекций на самые разные темы, от психологии до дизайна. В качестве ораторов выступают как малоизвестные специалисты, так и мировые знаменитости.
Прим. ред.

** Издана на русском языке: Годин С. Уроки Икара. Минск : Попурри, 2014.

беспокоиться только по поводу тех вещей, с которыми ты можешь что-то сделать.

Даже в очень тяжелой ситуации, если признать, что она не в твоей власти и сложный вопрос не имеет ответа, можно сдвинуться с мертвой точки и сделать следующий шаг, а значит, получить возможность переключиться на то, что ты *можешь* сделать. Например, пройти испытание достойно и красиво. Или предложить поддержку и вдохновение другому человеку, столкнувшемуся с такой же проблемой. Или потратить свою энергию на важное и нужное дело (хороший пример из мира бега — многочисленные участники программы Сообщества больных лейкоемией «Командная тренировка», решившие собрать деньги и пробежать марафон в память о любимых людях, страдавших этим заболеванием).

Помните: даже если проблемы нельзя решить, как правило, из них можно извлечь опыт для дальнейшего роста. Как говорит доктор Стивен Джонас, плохого опыта не бывает.

Иногда мы оказываемся в ситуации, где «новые» истории тоже становятся неактуальными и неоптимальными. Так было со мной:

Вот пример негативной истории из моей жизни, которую нельзя решить, и я признаю это: я тружусь на полную ставку и много работаю тренером, веду лекции по мотивации и пишу книги. Как справиться со всем этим? Нехватка времени очень злит.

Это был уже не изначальный, а исправленный вариант истории, но он оказался неоптимальным для моих возможностей, и я его вычеркнул. Да, я придерживаюсь мнения, что для некоторых негативных историй нет решения. Но больше не отношу к ним перегруженность работой. Прочтя книгу Брин Браун *Daring Greatly* («Дерзайте!»), я понял, что много лет оценивал себя (по крайней мере отчасти) по степени своей занятости; такой подход типичен для американцев. Но теперь у меня есть новая история, рекомендованная Браун:

Я «Развиваю игру и отдых»... отказываясь от бесконечной измотанности как показателя моего статуса и от оценки себя по мерке продуктивности.

Рад сообщить, что эта история позволяет мне быть счастливее, увереннее в себе и, как это ни странно, эффективнее и продуктивнее в профессиональном плане.

Новые истории могут получиться очень разными, и стоит уделить немного внимания тому, каким образом происходит переписывание старых историй. Вот примеры того, что могут рассказывать себе некоторые спортсмены.

А. Я не могу соревноваться на таком высоком уровне.

Б. Я могу соревноваться на таком высоком уровне, и я легко выиграю, потому что я хороший спортсмен! Да!

В. Я могу соревноваться на таком высоком уровне, это потребует очень большой работы, в том числе преодоления таких сложностей, как X, Y и Z; будет непросто, а временами, наверное, очень даже тяжело.

Каждый из нас однажды рассказывал себе Историю А, но мы уже знаем, что это лишь история, ни больше ни меньше. История Б — интересный случай. Она позитивна и заряжает энергией, и она вступает в прямое противоречие со своей вредоносной и негативной предшественницей. Такой тип историй часто встречается у самоуверенных оптимистов вроде меня. Но, вероятно, наилучшим вариантом, как вы вскоре убедитесь, будет История В. В книге «Психология достижений. Как добиваться поставленных целей» Хайди Грант Хэлворсон говорит о методе «ментального противопоставления»: он заключается в намеренном соединении в одной фразе положительных результатов от достижения цели и тех неизбежных сложностей, что встают на пути к любой достойной цели. По словам Хэлворсон, научные исследования свидетельствуют о том, что крайне важно включать в свои истории ожидаемые сложности, — тогда мы понимаем, какую работу нужно выполнить, чтобы достичь чего-то, — и мотивируем себя на эту работу.

Рефлексия

Теперь пора включить вашу фоновую запись, стереть хотя бы одну негативную историю и придумать, какой позитивной историей можно ее заменить.

1. Сядьте и запишите свою негативную историю.

2. Прочтите ее несколько раз. И осознайте, чем она является на самом деле: просто слова... всего лишь история... никакой власти над вами она иметь не должна. К каким выводам вы при этом пришли?

3. Запишите позитивные альтернативы, которые могут помочь в борьбе с негативом, и придумайте новый сюжет для хорошей истории. Найти новую цель в жизни? Изменить свое поведение? Избавиться от негатива?

4. Сделайте позитивные версии мантрой для себя. Запишите их, проговаривайте, повесьте на видное место. Обязательно произнесите эту мантру, про себя или вслух, когда всплывает негативная история. Много раз повторяйте ее во время занятий, сопряженных с психологической тренировкой, например в длинных пробежках или прогулках — в холоде, темноте и одиночестве. Как звучит ваша мантра?

5. Определите, что вы будете делать, чтобы доказать себе, что правда в позитивной истории, а не в негативной. Это очень важный этап.

6. На самом деле вот наиважнейший этап: повторяйте перечисленные выше действия в любом порядке и столько раз, сколько нужно. Если потребуется — долгие годы. Как и когда вы будете закреплять свою новую историю?

Упражнения: Час Силы. Темповый бег + история

Времени совсем мало, а нужно выпустить пар? С кем не бывает! Вот отличная тренировка для тех случаев, когда совпали эти два условия.

Психологический тренинг. В упражнении Час Силы задействована аэробная нагрузка, создающая хорошие условия для прослушивания «фоновой дорожки», и 20 минут размышлений об историях, что вы себе рассказываете, и о том, как их переписать, если нужно. Бешеный ритм жизни иногда не позволяет нам даже услышать свои фоновые истории. Пользуясь термином Маргарет Мур (ее знают также как Тренера Мег) из книги *Organize Your Mind, Organize Your Life**, я осознал, что «укрощать бешенство» мыслей, мелькающих в голове со страшной скоростью, при помощи интенсивной пробежки или заезда — зачастую лучший способ подобраться к историям, которые сильно на тебя влияют.

Физическая тренировка. Повысить свою способность к аэробным нагрузкам — 20 минут интенсивной нагрузки и 40 минут базовой работы.

Когда. Эта короткая тренировка отлично подходит для тех случаев, когда есть всего один свободный час, например рано утром, поздно вечером или в обед. Час Силы можно проводить в помещении или на улице, на велосипеде или бегом. Можно выполнять это упражнение, даже толкая коляску или при езде с детским велоприцепом.

Как. Пробежать или проехать в расслабленном темпе 20 минут, для разминки. Затем сразу перейти к интенсивному темпу, на уровне 3 или 4 по шкале от 1 до 5 (где 5 — это максимальный темп, который вы можете выдержать всего несколько минут), двигаться в таком темпе тоже 20 минут. Интенсивность темпа должна быть такой, чтобы вы начали тяжело дышать и говорить могли только отрывистыми фразами. На третьем этапе охлаждения после интенсива, когда возникнет приток эндорфинов и мысли станут ясными, свободными от привычного сумбура, подумайте о своих историях. Что проигрывает ваша фоновая дорожка? Позитивные это истории, негативные или нейтральные? Какие из них стоит переписать?

Дополнительно. Я часто чувствую себя новым человеком после 20 минут такой интенсивной нагрузки, мне словно открывается новый взгляд на вещи. Попробуйте сравнить ваши фоновые истории до и после такой тренировки. Есть ли разница и какие можно сделать выводы?

* Издана на русском языке: Хэммернесс П., Мур М., Хэнк Дж. Порядок в мыслях — порядок в жизни. М.: Попурри, 2013.

Опыт: Рэй Захаб

Спортивная жизнь

Рэй описывает себя как «заядлого курильщика, который понял однажды, что пора что-то менять в жизни». Он выбрал для этого спорт, открыл для себя сверхмарафоны и вскоре уже бегал их по всему миру. В конце концов он с двумя другими бегунами совершил эпический пробег через всю пустыню Сахара, 7500 километров за 111 дней.

Обычная жизнь

Рэй создал обучающую и мотивирующую платформу на сайте i2P (www.impossible2Possible.com), где можно создавать и делиться с другими «приключениями, которые вдохновляют и учат молодежь беречь эту хрупкую планету и ее обитателей». Это очень крутая программа, удивительным образом объединяющая аудиторные приключения, технологии, образование и воспитание молодежи.

Рэй об историях, которые мы сами себе рассказываем

1. Не позволяйте себе себя недооценивать!

Люди отлично умеют отговаривать себя от каких-то поступков, чтобы избежать рисков. Мы видим людей на вершине успеха, но не видим множества взлетов и падений, через которые они прошли по пути к этой вершине. В этом долгом пути успешные люди не позволяют себе недооценивать свои возможности. Они говорят себе, что могут это сделать — и действительно делают!

2. Будьте стойкими.

Это ключевое качество для любых достижений в жизни. Чем больше цель, тем сложнее ее достичь. Будьте готовы к неудачам и воспринимайте их как возможность чему-то научиться. Никогда не сдавайтесь и напоминайте себе о своей стойкости!

3. Оставайтесь скромными, даже когда хорошие истории становятся великими!

Не позволяйте себе почитать на лаврах, не думайте, что всё поняли, и всегда продолжайте учиться. Обращайтесь за помощью и помните, что важен не конечный пункт, а процесс, тогда вы всегда будете продолжать расти.

Рэй

Установка 8

Никогда не сдавайтесь... кроме тех случаев, когда правильнее отступить

Представьте себе многоборье на сверхмарафонских дистанциях: гонку, где нужно пробежать трейловый марафон на 26,2 мили, проехать на горном велосипеде 50 миль, а затем еще 100 миль и после этого пробежать трейловый забег на 100 миль. После стомильной велогонки добавьте еще забег на 10 километров (бог знает зачем) и поместите это все в декорации высоких Скалистых гор. Вы получите Leadman, шестинедельное погружение в самый ад гонок на выносливость, и именно его я больше всего на свете хотел выиграть в 2013 году.

Я думал и мечтал о гонке в Ледвилле с детства, с того самого дня, когда мой отец, плохо подготовленный к такому испытанию, хромая и уже плохо соображая, шел к линии финиша в 1988 году. Много лет спустя, когда я услышал о титанической шестинедельной альтернативе стомильной гонке в Ледвилле, я понял, что это именно то, что я хочу. Я хотел не просто финишировать в Ледвилле, но стать Leadman — «человеком из свинца»: спортсменом, выигравшим Leadman. Этот металлический титул требует большого мужества: получить его можно, только успешно пройдя все пять гонок серии Leadville Race Series в течение шести недель летом. Серия начинается трейловым марафоном, где нужно подняться на высокий перевал Москито-Пасс. Через две недели нужно проехать на горном велосипеде 50 миль по каменистой местности с крутыми подъемами и спусками.

Любой из этих двух стартов сам по себе мог бы стать кульминацией гоночного сезона и потребовать долгих недель восстановления

и снижения интенсивности тренировок. Только не для человека, который участвует в гонке Leadman. Меньше чем через месяц после второго старта за восемь воистину суровых дней нужно проехать 100 миль на горном велосипеде, на другой день после велогонки пробежать 10 километров по шоссе, чтобы добить себя, а на следующих выходных увенчать все это стомильным Ледвиллским сверхмарафоном в качестве торжественного финала.

Все гонки проходят на высотах от 3100 до 4009 метров, во всех есть большие спуски и подъемы по горным тропам, и каждая сама по себе очень сложна. Блогер и тренер Ричард Диаз очень метко назвал Leadman «соревнованием, для которого слово “сверхмарафон”, кажется, слишком мало».

Кто и зачем придумал этот странный и мучительный график гонок? Как и следовало ожидать, тот же персонаж, что организовал стомильник Leadville 100 в 1983 году, — Кен Клоубер, человек, сочетающий в себе старый добрый Дикий Запад с идеологией нью-эйдж, новой эры. Оглушительные выстрелы, которыми он стартует каждую гонку, сравнимы по силе с огнем его внутренних батарей, побуждающих его все время действовать и стремиться к самосовершенствованию, — это подтверждает и его рассказ о том, как он пришел к идее расширить стомильник до целой серии сверхмарафонских испытаний. «Организовывая соревнования в Ледвилле, мы исходили из двух принципов, — сказал Клоубер, когда я позвонил спросить об этом. — Первый принцип — “не сдаваться”. Он действует и в работе, и в семейных отношениях, и в этих убойных гонках, и во всем, что вы делаете в жизни. Второй принцип — “делать больше”. Я тысячу раз уже произносил слова “Вы лучше, чем вы думаете. Вы можете больше, чем вам кажется. Настройтесь не сдаваться”, и я в них твердо верю. Гонка Leadman — исключительно про то, чтобы делать больше. Мы хотели дать спортсменам шанс раздвинуть границы своих физических и психологических возможностей до настоящего максимума, для этого и нужен Leadman. Leadman — суровая гонка, если хочешь пройти ее, придется повторять себе “не сдавайся” тысячи раз».

Несмотря на убедительные речи Клоубера, в первой гонке Leadman в 2003 году финишировало всего четыре человека. Первыми победителями, обладателями титулов Leadman и Leadwoman, стала семейная

пара из Санта-Фе, Ян и Ким Беар, я знал их по приключенческим гонкам (эти титулы делают их похожими на персонажей из комикса про супергероев). Общее время Яна составило 47 часов 38 минут, так была задана планка для мужчин. Вплоть до 2008 года в каждой гонке Leadman финишировало не больше восьми человек, и, хотя с тех пор цифры слегка выросли, всего 35 спортсменов финишировали в 2012 году, за год до моей попытки. Чаще всего полную серию завершали меньше половины участников. В 2012 году новый рекорд гонки был установлен Тимом Ваггонером, который первым преодолел рубеж в 40 часов для всей серии. Бывший триатлет Ваггонер — сильный бегун, я знал, что побить его рекорд в 37 часов 45 минут будет очень непросто.

Восстанавливаясь после забега в Зайоне весной 2013 года, я размышлял о своей истории участия в ледвиллских соревнованиях и пришел в конце концов к мысли, что я достаточно хорошо подготовлен к гонке Leadman. Я уже почти 20 лет бегал там на снегоступах, и, хотя в основном соревнования были короткими, двухчасовыми, 20-мильная гонка дала мне хорошую психологическую закалку. Даже короткие забеги требовали серьезных нагрузок — на той высоте и в экстремальных зимних условиях. Моей первой гонкой из серии Leadville Race Series стала горная велогонка на 100 миль в 2007 году, где я финишировал двенадцатым за 7 часов 56 минут. В то время Лэнс Армстронг и другие ведущие профессионалы еще не начали участвовать в ледвиллских гонках, поэтому выехать из восьми часов было достаточно, чтобы оказаться близко к десятке лидеров. В 2011 году, когда я повторил эту гонку, все было совсем иначе! Я стал более сильным велосипедистом, но и уровень участников в гонке сильно вырос. Я финишировал со временем 7 часов 15 минут — прежде этого хватило бы, чтобы выиграть гонку, теперь же я был только двадцать шестым. За год до того я выиграл горную велогонку на 50 миль Leadville's Silver Rush 50, установив рекорд трассы со временем 3 часа 52 минуты, и в 2011-м для меня стало неожиданностью оказаться так далеко от лидеров... но это было и знаком того, как много теперь в гонке участвует мощных велогонщиков, хорошо себя чувствующих и на горных трассах, и на шоссе (трасса стомильника включает большие и относительно ровные шоссейные участки).

В 2010 году я также поучаствовал в первой (и, как выяснилось, последней) суточной горной велогонке 24 Hours of Leadville Mountain Bike

Race (очевидно, большинству людей не нравится идея ехать день и ночь на велосипеде на высотах выше 3100 метров). Я проехал 205 миль, сделав 12 кругов по сложной горной трассе, и выиграл ту гонку, обойдя многие команды, которые проходили гонку в формате эстафеты. Полагаю, это единственный мой рекорд, который никто и никогда уже не побьет, хотя бы потому, что ни у кого не будет такой возможности. В 2012 году я финишировал третьим в стомильной горной велогонке Bailey Hundo, где участвовали много сильных спортсменов. Гонка проходит по тропе Колорадо Трейл и другим холмистым дорожкам и технически сложной местности вокруг легендарного Буффало-Крик, к югу от Эвергрин и рядом с городком Бейли. Там я проехал 100 миль за 6 часов 44 минуты и, готовясь участвовать в гонке Leadman, рассчитывал, что смогу еще улучшить это время, если буду в столь же хорошей форме, как на гонке Hundo.

Особую сложность серии Leadman придавало то, что это была не обычная гонка, где нужно собраться с духом на один день или, как в приключенческих гонках, на неделю. Нужно было избавиться от страха, набраться уверенности и позитива и показывать пиковую результативность не один и не два, а пять раз за шесть недель. Победы в первых гонках могли сильно увеличить страх перед следующими, запуская мысли вроде «теперь настал черед проиграть». Испытание предстояло нештучное, даже для ультрамышления.

Первая часть экзамена на выносливость состоялась 29 июня на трейловом марафоне Leadville Trail Marathon.

Leadman: гонка первая

Трейловый марафон

Трасса марафона включает 1925 метров подъемов, это как четырежды забежать на нью-йоркский небоскреб Эмпайр-стейт-билдинг. Покрытие: немного асфальта, несколько миль грунтовок, несколько разбитых одноколеек с кучей камней, скрытых зарослями кустарника, и огромное количество скользких, сыпучих, каменистых и крутых старых дорог на рудники. Представьте себе бег вниз по горнолыжному склону, по которому разбросаны камни, и вы поймете, что представляют собой многие спуски на этой трассе.

В 2013 году в серии Leadman участвовали 69 мужчин и 18 женщин. У нас были разные цели и разный жизненный опыт, но у всех была одна миссия: пройти пять сложных и длинных горных гонок за шесть недель.

Готовясь к участию в гонках, я знал, что конкуренция окажется очень жесткой. Боб Африка, сильный сверхмарафонец и участник приключенческих гонок из Боулдера, друг легендарного сверхмарафонца Скотта Джурека, регулярно тренировавшийся вместе с ним, собирался отметить серией Leadman свое сорокалетие. Был также Люк Джей из Литтлтона, с которым я участвовал в нескольких мультиспортивных стартах, спортсмен с большим опытом в приключенческих гонках; я предполагал, что у него хорошие шансы. Был очень стабильный спортсмен Тим Лонг, которого тренировал Тим «Лучо» Ваггонер, тот самый, что выиграл серию Leadman в прошлом году и установил новый рекорд для нее. Был начинающий 26-летний спортсмен Марко Пейнадо; все знали, что он отлично бегают и с ним точно нужно было считаться.

Первая гонка серии, ледвиллский трейловый марафон, задавала тон всем последующим шести неделям. В день забега по выстрелу стартового пистолета многие рванули вперед в хорошем темпе. Но марафон стартовал одновременно с полумарафоном, и было трудно сказать, на каких конкретно бегунов стоит обращать внимание. Когда трассы двух забегов разошлись, примерно через милю, я обнаружил впереди себя всего двух марафонцев. Лидером был Маршалл Томсон.

Моей целью была вся серия гонок в Ледвилле, не только один этот марафон, поэтому я знал, что бежать нужно в своем темпе. И все же я не хотел отпускать Томсона, победителя прошлогоднего марафона, слишком далеко от себя. Он бежал только марафон, не всю серию, но мне хотелось заявить о себе соперникам. Даже десять минут преимущества в копилку следующих гонок серии казались мне неплохим отрывом, достаточным, чтобы показать, что я настроен серьезно. Настолько серьезно, что могу держаться наравне с Томсоном, очень талантливым бегуном из Крестед-Бьют, выдержавшим некогда прямое попадание молнии во время езды на велосипеде.

Начиная со старта, трасса постоянно идет вверх от отметки 3100 метров в центре Ледвилла до высоты почти 3710 метров на горе Болл. Прямо перед самой высокой точкой есть очень крутой отрезок — он был хорошо мне знаком по горной велогонке Silver Rush 50 Mountain Bike

Race, — и я немного поберег силы и прошелся там энергичным шагом. Мой план был таков: беречь себя и идти в стабильном темпе первые 16 миль, а затем уже включаться в серьезную гонку; необходимой составляющей этого плана были правильное питание и гидратация (как, впрочем, в любой гонке на длинную дистанцию).

На первом участке марафона я тянул понемножку свою первую бутылку «Витарго», ее хватило до первого пункта питания на отметке 10 миль, удобно расположенного у подножия трехмильного подъема на 608 метров к точке разворота на перевале Москито-Пасс, высота 4009 метров. Шесть особо крутых и каменистых миль подъема и спуска с Москито были ключевым этапом гонки, и я с большой надеждой ожидал встречи с моим другом Тимом, который должен был доставить полную бутылку «топлива» для меня на пункт питания. С такой дозаправкой я рассчитывал отыграть на крутом участке немного времени у Томсона, который на тот момент опережал меня на две-три минуты.

Площадка на пункте питания была забита полумарафонцами (их трасса вновь соединялась с нашей и тоже шла на перевал Москито и обратно), по обочинам толпились болельщики, звонили в колокольчики, аплодировали, и я бежал через этот гвалт, пытаюсь высмотреть Тима и заветную бутылочку. Я подумал, что он должен быть в толпе людей, стоявших вдоль дороги, где-то после столов раздачи питания. Через пятьдесят ярдов толпа начала редеть, но Тима я так и не увидел, и мне стало страшно.

Я остановился, повернулся, огляделся вокруг и заорал: «Тим!»

Обернулось много народу, но Тима среди них не было, и некому было предложить мне бутылку «Витарго» или хоть что-нибудь.

В соревнованиях, как и в жизни, мышление может удивительно быстро переключаться из режима позитива и уверенности в состоянии страха и сомнений, и в считанные секунды меня охватило смтение.

Сколько времени займет возвращение на пункт питания? Сколько на этом выиграет Томсон? Кто еще обойдет меня? Какую еду там предлагают? Не станет ли мне плохо от нее? Будет ли Тим на месте хотя бы при моем возвращении через шесть миль? Я пробежал всего 10 миль из общих 282,4, предстоящих этим летом, а уже начались проблемы.

Но другой голос веско возразил:

Не ной.

В моем детстве это было главное папино правило (а может, и единственное, судя по тому, как часто мы с ним и сестрой кидались друг в друга макаронами за ужином), когда он оставался с нами вечерами в отсутствие мамы. И здесь это правило подходило. Да, мне пришлось протолкаться через толпу не претендующих на первые места полумарафонцев, терпеливо стоявших в очереди к столам, но я горжусь тем, что я больше не ныл, а напихал себе под майку упаковки с питательным гелем, заправил бутылку и выдвинулся вверх по дороге. Время было потеряно, мне пришлось заменить свое излюбленное питье обычной едой и жидкостями, раздававшимися на пункте питания, но беспокойство по этому поводу ничем бы мне не помогло.

На вершине перевала Москито я был в отличной форме, и встреча с отцом, который не участвовал в гонке, но забежал туда просто в свое удовольствие, стала для меня хорошим стимулом. Мне хотелось рассказать ему, как его слова, сказанные мне в детстве, только что спасли меня от нервного срыва. Но на это не оставалось времени. Томсон находился от меня в четырех-пяти минутах, и, развернувшись на спуск, я встретил целую группу главных претендентов на титул Leadman, включая Марко Пейнадо, Люка Дджея и Боба Африку, они были совсем рядом. Стало понятно, что ребята серьезно подготовились и тем летом ничего не будет даваться мне легко!

На обратном пути, тепер уже на отметке 16 миль, ближе к концу пункта питания, я встретил Тима. Он извинился и рассказал об утренней пробке на дороге. Я сказал, чтобы он не беспокоился, потому что я уже был спокоен. Я преодолел страх, напомнив себе, что нельзя ныть, и приняв решение не волноваться о задержке, которая не в моей власти.

На обратном подъеме я поглядывал на бегущего впереди Томсона и понимал, что вроде бы нагоняю его, а когда волонтеры сказали, что расстояние между нами три-четыре минуты, я поддал газу для последнего крутого и каменистого спуска в Ледвилл.

Я чувствовал себя хорошо и был полон сил для гонки! «Давай, Трэв. Для этого ты живешь», — добавил старый добрый внутренний голос.

Я прибавил шаг, подался всем телом вперед и с бешеной скоростью понесся вниз по узкой, размытой дождями приисковой дорожке. На финальном повороте на Шестую улицу Ледвилла мой темп был выше пяти минут на милю, я выкладывался на все сто, представляя себя юным

бегуном в майке Университета Колорадо или школьником на двухсотметровке у тренера Хаэбе.

Томсон пересек линию финиша со временем 3:37:07, став победителем. Я пересек ее со временем 3:38:52 и был ужасно рад отпраздновать этот результат с Эми, Уайаттом и Лилой, ожидавшими на финише. (Не торопитесь сравнивать это время с результатами шоссейных марафонов на уровне моря, учтите тот факт, что из 489 бегунов, уложившихся в контрольное время 9 часов 30 минут, только 56 смогли выбежать из пяти часов.)

Третьим был участник серии Leadman Марко Пейнадо, он отстал от меня почти на 20 минут, Африка и Джей шли вплотную за ним. Мое решение проявить упорство в этой гонке принесло свои плоды. Я заявил о себе. Теперь, для разнообразия, соперники должны были ближайšie две недели волноваться из-за меня.



Я не выиграл марафон, но улыбался до ушей, когда увидел на финише Эми, Уайатта (на переднем плане) и Лилу. Это одна из моих любимых фотографий, она служит подтверждением того, что рождение детей — еще одна причина следовать за своей мечтой. Фото: архив семьи Мэйси

Leadman: гонка вторая

Горная велогонка на 50 миль Silver Rush Mountain 50 Bike Race

Если у меня и были какие-то иллюзии по поводу того, что мне легко дастся первая велогонка серии Leadman, трасса Silver Rush 50 отменяет

их напроць. Первые 90 метров трасса поднимается вертикально вверх по голому каменистому склону. Ни дороги, ни тропы. Ехать невозможно, и гонщики катят велосипеды или тащат их на себе. Но самый убойный момент в том, что в верхней части холма пространство резко сужается до одноколейки, и, чтобы оказаться на хорошей позиции, нужно бежать вверх изо всех сил. А организаторы еще и заманивают лидеров: первому мужчине или первой женщине, достигшим вершины холма, вручается серебряная монета.



Старт гонки Silver Rush 50 с крутого подъема, где нужно толкать или нести велосипед, — настоящее боевое крещение. Обычно на этом участке я стараюсь попасть в число лидеров, чтобы быстрее оказаться в точке, где трасса сужается до одноколейки. Фото: архив семьи Мэйси

В 2010 году я выиграл эту гонку и установил рекорд трассы на тот момент. Это всегда работает неплохим стимулом и добавляет уверенности при повторении гонки. И, как я понял через несколько минут после подъема на тот крутой холм с велосипедом на спине, даже немного лишнего высокомерия.

После тяжелого подъема я оказался на хорошей позиции и, обогнав ближе к концу участка одноколейки одного парня, стал первым. Уже оседлав велосипеды, мы повернули на одну из многочисленных старых

рудниковых двухколеек, которыми расчерчен ландшафт Ледвилла, и я оказался там, где и хотел, — впереди всех. Все складывалось хорошо, я был полон сил. В 2010 году, обернувшись через пять минут гонки, я увидел, что лишь несколько человек близко подобрались ко мне, и сейчас рассчитывал увидеть ту же картину.

И испытал прилив страха, когда обнаружил длинную цепочку велосипедистов, удобно расположившихся за мной и экономивших силы в драфтинге. Сначала один из этих парней ускорился, увлекая за собой преследователей, и общий темп вырос. А вскоре еще один ускорился так мощно, что смог разорвать цепочку пелотона и обойти меня; гонка началась. Резкий рывок вперед преследователей, набравшихся сил в драфтинге, — кошмар для лидера, потому что ему перед этим приходилось выкладываться больше всех и тащить за собой весь «паровоз». Этим бедолагой я и стал в тот момент и, не в силах так резко ускориться, быстро оказался на «нейтральной полосе» — а это всегда плохая позиция на велогонках — примерно на 15-м месте от лидера и без «колеса», за которым можно было бы пристроиться в драфтинге и отдохнуть.

В тот момент я начал бояться, что проиграю Leadman, и история преодоления этого страха стала историей той гонки.

Сильная кислородная задолженность, которая образовалась у меня к тому моменту, вызывает интересные эффекты в организме. Чувствуешь, как пульсирует кровь в шее, чуть ниже подбородка, с обеих сторон. Может заболеть голова или начаться головокружение. Мощность падает, а в голове возникает туман. Все эти эффекты я испытывал на себе, усиленные вдобавок большой высотой, на которой мы находились.

Меня обогнал Стиг Соммэ, 42-летний хирург из Денвера, с которым я иногда тренируюсь. Он выглядел полным сил. Когда он предложил мне пристроиться и держаться за ним, у меня хватило сил только промычать что-то, и он уехал вперед.

Небольшой спуск после первого длинного подъема позволил мне немного поправить свои позиции, и я, похоже, оказался в десятке лидеров к началу крутого подъема на высоту более 3650 метров на отметке около 20 миль. Впереди я видел пару спортсменов, ехавших на повышенной передаче, чтобы разгрузить усталые ноги на очень крутом подъеме.

«Давай, малыш, — сказал мне внутренний голос. — Им хуже, чем тебе». Эту мантру я прокручивал параллельно с педалями.

Тут вступил еще один голос, не столь позитивный:

Впереди наверняка пара участников Leadman, а я в плохой форме.

Снова начался спор внутренних голосов, но примерно к 27-й миле, на самом крутом подъеме гонки, я наконец начал избавляться от страха. В 2010 году я смог проехать 95 процентов этого подъема, но в 2013-м об этом и речи не было. Любопытно, однако, что, спрыгнув с велосипеда и начав толкать его в гору, я обнаружил, что догоняю двух парней впереди. В последние годы я гораздо больше занимался бегом, чем в 2010 году, и был в отличной форме для пеших подъемов с велосипедом; моя уверенность выросла, когда я обошел этих двух соперников и вновь оседлал велосипед на горном перевале.

Чем выше мы, тем мы сильнее.

Это была отличная новая мантра, и она помогала мне на всех подъемах второй половины гонки. Вся моя семья приехала на гонку, и полученные от них в точке разворота запасы еды и напитков тоже делали свое дело.

История о «чем выше, тем сильнее» стала моим средством борьбы со страхами гонки, и оптимистичное отношение позволило мне повысить результативность. Они приводили друг друга в действие. (Для меня эта связь между результативностью и отношением к происходящему работает и в жизни: чем лучше я себя чувствую, тем лучше я работаю. А вы?)

Последний спуск к финишу гонки Silver Rush 50 был мощным и скоростным, и мне казалось, что я здорово кручу педали, пока мимо меня не пролетел соперник так стремительно, будто я ехал на велосипеде Уайатта с приставными колесиками. Путившись в бешеную погоню, я слишком разогнался и вылетел за поворот, после чего примерно минуту ехал вне трассы, пока не развернулся. Страх вернулся, и я мчался к финишу, не уверенный, на каком месте окажусь среди тех, кто участвует в серии Leadman.

Я оказался девятым в гонке и первым среди участников Leadman, и мое время 4:07 позволило мне выйти на первое место в общем зачете серии. К этому моменту мы одолели уже 76 гоночных миль, но впереди оставалось еще 206. Через четыре недели должна была стартовать велогонка Leadville 100 Mountain Bike Race.



У меня выдался не лучший день на велогонке Silver Rush 50, но я не удержался от улыбки, когда увидел после финиша, как Уайатт катается на квадроцикле — с кем бы вы думали? — с самим Кеном Клоубером, основателем сверхмарафона Leadville 100! Клоубер всегда говорил о семейной атмосфере этих гонок, и даже после того, как гонки начали проводиться совместно с компанией Lifetime Fitness, дух семейственности не пропал. Фото: Трэвис Мэйси

Я думал, что у меня будет месяц на то, чтобы подготовиться физически и морально к финальному этапу Leadman. Но жизнь внесла свои коррективы, и мне пришлось практиковать методы борьбы со страхом и принимать решение, сдаться или нет, в совершенно другой области.

Мой главный страх

Еще в начале того года я подал заявку и был принят на учебу по магистерской программе Университета Колорадо в Боулдере для получения диплома директора школы. В тех школах, где я преподавал, я был хорошим лидером, и всем вокруг — моим коллегам, друзьям, родителям и жене — казалось, что мне нужно стремиться к должности директора моей альма-матер, Эвергринской средней школы. Все пророчили мне гарантированный успех на этом поприще: я отлично справлюсь, стану общественным деятелем, буду оказывать правильное влияние на жизнь моих учеников, замечательно ладить с родителями и (это уже добавление лично от меня) зарабатывать значительно больше, чем в должности учителя.

Только один человек сомневался в исходе эпопеи по превращению мистера Мэйси в директора школы, и этого человека звали Трэвис Мэйси. Был ли я твердо уверен, что эта работа будет приносить мне настоящее удовлетворение? Нет. Считал ли я, если честно, что обязанности директора школы позволят мне уделять столько же времени тренировкам и общению с семьей? Нет. Думал ли я, что эта работа будет нравиться мне больше, чем преподавание? Нет.

Почему же тогда я вообще стал думать об этом?

Из страха, вот почему.

Почти все десять лет моего учительства мои доходы — или скорее их отсутствие — порождали во мне страх. Я боялся за ближайшее будущее — нужно было выплачивать ипотеку и платить за детский сад, а прожиточный минимум в нашем городке сильно вырос в последнее время; я не был уверен в отдаленном будущем — потяну ли я два высших образования для детей и пенсионные программы для двух взрослых. Это и заставило меня пойти учиться. Страх. Именно с ним я боролся за несколько недель до стомильной велогонки. Мне очень помогли разговоры с Эми и родителями, но я знал, что решать этот вопрос мне придется только самому.

Примерно за неделю до стомильной велогонки я уехал после ужина на гору Эванс, она примерно в часе езды на запад от моего дома. Мне очень нужно было по примеру Эдварда Эбби побыть одному, чтобы наедине с природой поразмышлять над серьезным вопросом, который поставила передо мной жизнь. В долине, внизу на востоке, я видел огни Эвергрин, где уже спали моя жена и дети... а где-то на западе, среди темных и пустых гор, лежал Ледвилл. И я стоял между этими двумя важными точками, на распутье жизненных дорог. Я приехал туда с ночевкой, чтобы оторваться от всего и остаться наедине со своими историями, мириадами ярких звезд и самым главным вопросом:

Нужно ли мне бросить учебу на диплом директора и пойти другим путем?

И если я продолжу учиться по программе, будет ли причиной тому мое искреннее желание идти по этому пути — или меня толкнет на это страх?

Я думал о том, чего я хочу от жизни. Думал о жене и детях и о том, как дать им наилучшую поддержку. Думал об отце и о том, чему он учил

меня. А больше всего думал о маме и о том, что даже в самых тяжелых условиях она отказалась подчинить свою жизнь страху.

Мы с папой и вполнину не такие стойкие, как мама, которая ни разу в своей жизни не бегала сверхмарафонов. Когда они с отцом поженились в 1977 году, анализы показали, что у нее серьезное заболевание печени. Через пять лет родители, зная, что беременность может быть для нее опасна, решили быть оптимистами, и мама замечательно меня выносила и родила. Несколько лет спустя, когда мне было семь, маме стало совсем плохо, и врачи сказали, что потребуется трансплантация печени, чтобы спасти ее жизнь. Теперь я понимаю, что это был вопрос жизни и смерти, и это стало огромным стрессом для моих родителей, которым во всех решениях нужно было учитывать нас — меня и мою сестру Кэтлин (ее удочерили, когда мне исполнилось два).

Но когда мы навещали маму в больнице после трансплантации, она хотела говорить с нами только о наших делах в школе и о том, готовил ли нам дядя Брайан, который жил с нами, пока мама была в больнице, свои знаменитые рыбные палочки и картошку фри (он готовил), понравилось ли нам, как он нас постриг, когда устроил на крыльце «парикмахерский салон» (нам понравилось), и знаем ли мы, как сильно нас любят дядя Брайан, тетя Джен и дядя Эрик — другие ее братья и сестра тоже помогали нам (мы знали). Мы катали ее на коляске вниз и вверх по больничным коридорам, и она, зная, что может уйти и не увидеть, как мы станем подростками, улыбалась и смеялась — успокаивала нас, будто ей и дела до болезни не было, а значит, и нам нечего волноваться.

Десять лет спустя, удочерив еще одного ребенка, мою сестру Дону, и будучи теперь уже приемной матерью для двух детей, мама узнала, что у нее гепатит С, полученный при переливании крови во время трансплантации. С 2000-го по 2002-й (мой выпускной год в школе и первый курс в университете) она боролась с болезнью при помощи своей нестигаемой воли и радикального курса лечения. Лекарствам в конце концов удалось снять обострение, но они, вкупе с самой болезнью и принимаемыми ею иммунодепрессантами, посадили ей почки. В 2002 году маме пересадили почку — донором стал дядя Брайан, повар, парикмахер и, кстати, ультрамарафонец и велосипедист.

Сейчас я знаю то, чего не знал тогда, — как страшно ей было. Но она никогда не вела себя как испуганный человек. Она просыпалась каждое утро и любила свою семью, отвозила нас на футбол, поторапливала, кормила, укладывала спать, — и любила нас, она делала все, что могла (и это было куда больше, чем делает большинство родителей), и любила нас еще больше. И сегодня, хотя ей по-прежнему приходится принимать иммунодепрессанты, что привело к многочисленным хроническим инфекциям и даже к операциям, она самая любящая жена, мама и бабушка из всех, кого я знаю. Она проявила стойкость большую, чем все, которых я когда-либо встречал в пустынях или в горах.

Сидя у вершины горы Эванс, я смотрел на звезды и думал о маме. О ней, о себе и о своих страхах.

Страх — чувство естественное. Страх провала, травмы, болезни или смерти. Но такие люди, как мама, которым приходится каждый день решать вопросы жизни и смерти, и не для того, чтобы испытать себя, а просто потому, что так уж вышло, подают самый мощный пример того, как нужно бороться с любыми страхами.

Пока папа, я и большинство других сверхмарафонцев и участников приключенческих гонок выбирают преодоление мучительных испытаний по доброй воле, очень многим людям приходится просто страдать, не по собственному выбору, без вариантов. Может быть, и вы один из таких людей, и в вашем окружении наверняка есть такие люди. Одна из них — моя мама, и ее оптимизм, непоколебимая убежденность, невероятное умение никогда не жаловаться и, что самое важное, не позволять страху управлять своей жизнью, бесспорно, делают маму истинным мастером ультрамышления в нашей семье.

Вдохновленный маминым примером, в задумчивом настроении, той ночью в горах я начал писать:

Сейчас 22:10, я сижу в пикапе на высоте 3891 метр рядом с озером Саммит на горе Эванс в Скалистых горах Колорадо. Да, звезды здесь просто невероятные.

После двух пройденных гонок и в преддверии еще трех я первый в серии Leadtap. Вся моя прошлая жизнь готовила меня к этим состязаниям, решение участвовать и все необходимые тренировки дались мне довольно легко. Но не все вещи в жизни проходят так просто, и я здесь прежде всего для того, чтобы принять твердое решение. Я никогда не бегал 100 миль, но мне нужно

будет это сделать 17 августа, и я знаю, что пробегу их, потому что я полон внутренней решимости. Мне легко говорить об этом, и сделать это будет тоже довольно просто, хоть и придется помучиться. Иначе говоря, вариант отказаться или сдать просто вычеркнут, и мне остается только держаться до самого финиша.

Сегодня я сделал еще один выбор: я решил отказаться от программы получения лицензии директора. Я теряю потраченные на это время и деньги, но у меня появится возможность двигаться в более важном для меня направлении.

И я даю обещание: я напишу книгу, которая поможет людям достигать своих целей и, может быть, изменит их жизнь к лучшему. Я давно хотел написать такую книгу, но страх не давал мне принять такое решение. Я знаю, что это очень трудная задача, но я рад, что во мне больше нет страха, и рад, что твердое решение не оставляет мне шанса отказаться от этой идеи.

Никаких гарантий, и само это решение ужасно меня пугает. Но оно принято, и варианта не дойти до финиша нет; я знаю, что я дойду, и верю, что так бывает с любыми от всего сердца принятыми решениями и искренними убеждениями.

Я отлично спал той ночью и все следующие десять ночей до очередной гонки Leadman.

Leadman: гонка третья

Стомильная горная велогонка Leadville 100 Mountain Bike Race

Как и большинство соревнований на длинные дистанции, велогонка Leadville 100 стартует рано утром, в 6:00. Это хорошо, потому что меньше времени гонки приходится на вечер. Но на высоте больше 3000 метров это значит еще, что на старте все участники обязательно дрожат от холода — и согреться получается нескоро, потому что первые несколько миль трассы — спуск по шоссе. При 2000 участников понятно, что эти мили ты едешь в огромной, быстрой и опасной толпе, впереди которой движется машина безопасности, не дающая никому вырваться вперед и удерживающая всех в одной куче. Когда смотришь на гонщиков «Тур де Франс», кажется, что ехать в пелотоне легко, но на самом деле быстрая езда в пелотоне по извилистой горной дороге требует немалой практики. И если ты не занимаешься этим регулярно, как профессиональные

шоссейные велогонщики, она становится ужасно нервным занятием. В Ледвилле каждый год в первые несколько минут гонки происходит как минимум одна серьезная авария, и я каждый раз ставлю себе целью ехать по внешнему краю этого моря тел, велосипедов и бушующих гормонов, чтобы не попасть в беду. Дайте мне каменистую сложную трассу, и я помчусь вниз на всех парах, полагаясь на опыт, гравитацию и подвеску. Но поставьте меня в пелотон, и я буду притворяться хорошим мальчиком — чтобы скрыть страх.

Я счастливо избежал аварий на первом отрезке, но оказался позади пары сотен других спортсменов к началу первого подъема трассы. Гонщики называют его «Сент-Кевин», это очень крутой отрезок с подъемом примерно на 578 метров за четыре мили, и он мгновенно проверяет вашу высотную акклиматизацию и общий уровень готовности. Лидеры обычно бросают на него все силы и отрываются от основной массы, образуя группу из десятка спортсменов, которые в дальнейшем и борются за победу. Гонка в Ледвилле, конечно, длинная, но, чтобы выиграть ее, нужно держать невероятно высокий темп.

Как и в предыдущих марафоне и велогонке, моей задачей в стомильном заезде было не выиграть, но отыграть побольше времени у других людей, участвовавших во всей серии Leadman.

Поднимаясь на Сент-Кевин, я с радостью отмечал, что двигаюсь вверх быстрее других и, очевидно, с меньшими усилиями. Мы, бегуны и велосипедисты, имеем привычку прислушиваться и приглядываться, когда обходим кого-то (или кто-то обходит нас). Тяжело ли он дышит? Тяжелее, чем я? Какой у него каденс? Стоит он или сидит? Идет или бежит? Как выглядит его тело? Лицо? Не налиты ли кровью белки глаз? Тысяча показателей, которые машинально отслеживаются на гонках, позволяют нам сравнивать себя и свои силы с состоянием соперников. Как мне предстояло узнать через неделю, эти сигналы также могут серьезно повлиять на укрепление или упадок ультрамышления спортсмена.

Мне ехалось легко, а тем, кто ехал рядом со мной, по большей части приходилось несладко. Перевалив Сент-Кевин и спустившись по грунтовкам и асфальту, я догнал большую группу, в которой ехал участник Leadman Боб Африка в окружении как минимум пяти товарищей по команде. Ледвиллская гонка — мероприятие скорее одиночное,

однако техника драфтинга играет в ней немаловажную роль. Участники одной команды (в этом случае — гонщики, у которых общий спонсор и одинаковая униформа) обычно тянут друг друга в драфтинге и помогают друг другу. Я шел сразу за Бобом и чуть в стороне, и для меня было очевидно, что все его основные показатели в полном порядке; окруженный товарищами, он ехал в комфортном для себя темпе по постепенно забирающей вверх дороге на Шугарлоуф, еще один подъем примерно на 304 метра. Боб все лето набирался сил, и вот он шел рядом со мной. Еще один повод для страха.

Но я ответил на это мощным рывком вверх на Шугарлоуф. Сверхмарафоны — это модель жизни в миниатюре: ты то на гребне успеха, то падаешь вниз, то в игре, то выходишь из нее, побеждаешь или побеждают тебя, борешься со страхами, переписываешь свои истории. Через пятнадцать минут после того, как я обогнал Боба и его команду, они опять со мной поравнялись. Мы снова шли большой группой человек в двадцать, и оторваться никому не удавалось, потому что двигались мы по относительно ровной местности, направляясь к пункту Твин-Лейкс, отметка 40 миль, откуда начинался масштабный подъем к точке разворота на Колумбайн-Майн, высота 3777 метров.

Здесь нужно было ждать и не высовываться.

На отметке 40 миль в хаосе зоны питания меня нашел отец и передал мне несколько бутылок «Витарго». Папа не хуже других умеет быстро сканировать спортсменов на предмет усталости и слабости. Я знал, что он смотрит на меня, и надеялся, что ему нравится, как я выгляжу.

Невероятно, как много всего могут изменить десять секунд в компании человека, которому вы дороги. «Это хороший психологический тренинг, дружище. Подъем будет трудным, и тебе нужно поднапрячься и обставить этих ребят. Преодолей свой страх, парень. Чем выше ты, тем ты сильнее». На минуту я снова почувствовал себя маленьким мальчиком на велосипедной прогулке с отцом.

Направляя энергию и упорство отца в нужное русло, я проехал следующие 10 миль в полную силу и чувствовал себя все сильнее, обгоняя ровный поток соперников на самом большом подъеме гонки к 50-й миле и развороту на Колумбайн-Майн. В голове крутились позитивные истории, и мантры снова работали.

Чем выше мы, тем мы сильнее. Давай, Трэв.

Это работало — пока не закончился подъем. Мне тяжело даются ровные участки, а именно такой участок сейчас и начался: плоский покаты́й отрезок между Твин-Лейкс и Пауэрлайн на обратном пути в город. Вдобавок поднялся сильный ветер. Я боялся — да, снова боялся! — что Африка и Джей где-то совсем рядом, в сопровождении сильных команд, быстро наверстывают упущенное.

Я наклонился пониже к рулю, чтобы спрятаться от ветра, пульс немного участился. Теперь в моей голове зазвучали голоса моих детей: «Давай, папа!» Уайатт и Лила мысленно были со мной, и я знал, что в такие переломные моменты очень хорошо думать о главных источниках мотивации.

Подъем Пауэрлайн — это набор 395 метров за 3,4 мили, то есть средний уклон 7,3 процента. У нас в Колорадо стоят дорожные знаки: «Осторожно, крутой склон — 4 процента». Понятно, что при уклоне почти в два раза большем Пауэрлайн — очень крутая дорожка, особенно если ты не на машине. Верхняя часть ее отличается особой подлостью: она никак не кончается, минуя множество ложных вершин, пока не выходит на высоту 3381 метр. И каждый раз ты думаешь, что вот уже вершина... но нет! Она все кружит и забирает вверх, кажется, бесконечно.

Моей задачей теперь было подниматься достаточно энергично, чтобы увеличить или сохранить свой отрыв в серии Leadman, но не слишком выкладываться, чтобы не выдохнуться раньше времени. В 2011 году я, как и многие лидеры, весь этот крутой участок проехал на велосипеде. В 2013-м это было невозможно, я просто не обладал нужной «велосипедной» силой в ногах после большого количества беговых нагрузок тем летом; как и на 50-мильной гонке месяцем раньше, я лучше чувствовал себя на ногах, чем в седле. И я еще раз спрыгнул с велосипеда и стал толкать его вверх. При этом я обошел нескольких ребят, крутивших педали, и нескольких тоже толкавших свои велосипеды. Мой план питания работал, и я был полон сил, в отличие от многих соперников, которые еле держались. Я слегка подправил свою мантру:

Чем дальше путь, тем мы сильнее. Давай, Трэв.

Это вновь был мой собственный голос, говорила моя уверенность, отгоняя страхи, которые, похоже, остались где-то далеко позади в горах. Въезжая в город по Шестой улице и двигаясь к финишу, я не снижал

темпа. Когда соревнуются две тысячи гонщиков, вдоль улиц города выстраиваются огромные толпы родственников и друзей. Номера участников серии Leadman помечаются большой черной буквой L, и зрители просто взорвались при моем появлении. Со временем 7:32 я продолжал оставаться лидером серии Leadman, хотя Боб не сильно от меня отстал, показав время 7:56. Три гонки пройдены, остались две.

Leadman: гонка четвертая

Забег на 10 км

После стомильной горной велогонки всегда пребываешь не в лучшем состоянии, и даже при моей консервативной тактике я проснулся с негнущимися ногами и болью в мышцах. Я заправился привычной комбинацией овсянки, греческого йогурта, воды, «Витарго» и кофе и вышел на трассу — она совпадала с первыми и последними пятью километрами стомильного забега, предстоявшего на следующей неделе. Не знаю, зачем они решили вставить этот десятикилометровый забег между двумя стомильниками, но мы с моим тренером, Джосайей Миддахом, заранее решили, что будет не слишком разумным сильно в нем выкладываться. Это могло плохо сказаться на и без того уставших ногах, в результате чего я потерял бы 5–10 часов в настоящей гонке на следующей неделе.

И тем не менее, когда Африка, Джей, Пейнадо и еще несколько участников Leadman начали отрываться от меня на забеге, голос страха вновь зазвучал во мне:

Может быть, они просто куда сильнее меня. И смогут меня разгромить и на следующей неделе.

Голос еще долго не замолкал. Перед последней гонкой мой отрыв в общем зачете от Боба, который шел вторым, составлял 1 час 15 минут. Это кажется солидным преимуществом, но в сверхмарафонах любая травма или усталость могут быстро привести к очень большим потерям времени. Я знал, что Боб, Люк и некоторые другие участники гонок Leadman — очень крутые и опытные бегуны, и победа пока еще вовсе не была у меня в кармане. Больше всего меня тревожило то, что Боб уже много раз успешно финишировал в стомильных забегах — а для меня это был первый забег на такую дистанцию.

Leadman: финал

Забег на 100 миль

Через неделю в четыре часа утра я стоял с тысячей других бегунов на знакомом углу Шестой и Гаррисона в Ледвилле. Гонка сильно разрослась в масштабах, и участие больших спонсоров сильно подогрело к ней интерес со времен забегов моего отца в 1980-х и 1990-х. Мои воспоминания прервал стартовый выстрел Кена Клоубера. Некоторые вещи не меняются.



Атмосфера на стартах в Ледвилле всегда крайне наэлектризована — и на рассвете перед стомильной велогонкой, и ночью через неделю перед стомильным забегом. Я испытывал огромное волнение на старте моего первого бегового стомильника, последней гонки серии Leadville Race Series 2013 года. Фото: Джен де Пуи

Сотня миль. Большое расстояние для бега. Да что там, большое расстояние даже для автомобиля. Все равно что пробежать от Филадельфии до Нью-Йорка, а потом еще сделать три мили по Центральному парку для ровного счета. Когда бежишь такую дистанцию, нужно разбивать ее на небольшие посильные отрезки. Поскольку это был мой первый стомильник, общий план действий для меня стал таким: начать

в умеренном темпе, не втягиваться в соревнование на ранних этапах, одолевая трассу шаг за шагом, думать о том, как я доберусь до следующего пункта питания, а не о том, как пройти всю трассу. На каждом пункте я буду брать бутылку топлива, бутылку воды, немного еды и сухую одежду (если понадобится) у группы поддержки. Останавливаться поболтать не собираюсь, но сама встреча с семьей и друзьями будет хорошо меня подбадривать.



Эффективность работы пункта питания имеет решающее значение для хороших результатов на организованных сверхмарафонах. Мы все тщательно распланировали заранее, и моя семья точно знала, что мне будет нужно на каждом пункте. Фото: Джен де Пуи

Первые 60 миль все шло неплохо для меня. Я болтал в темноте с другими бегунами до первого пункта питания на 13-й миле, а затем аккуратно поднялся и спустился на Пауэрлайн, тем самым путем, что и на велогонке, и добрался до пункта Outward Bound на дистанции, примерно равной марафонской. В общем составе из 1000 человек я бежал в тридцатке лучших и немного придвинулся к лидерам по дороге на Твин-Лейкс, отметка 40 миль. Поднимаясь от Твин-Лейкс, высота почти 2800 метров, на перевал Хоуп, 3812 метров, я обошел еще нескольких соперников.

Чем выше мы, тем мы сильнее.

Однако на спуске с перевала Хоуп температура сильно поднялась. На высокогорных гонках не ожидаешь больших проблем с температурой, и это стало для всех неожиданностью. У меня заканчивалась вода. Заправляясь в Уинфилде, на отметке 50 миль, я был страшно рад увидеть семью... хотя даже и не подумал последовать примеру отца и устроить отдых и пикник. Я сразу вышел на трассу, и вскоре у меня снова кончилась вода. На следующих нескольких милях я замедлился. Боб и Люк догнали меня на спуске с Хоуп-Пасс.

60 миль забега, гонка за звание Leadman продолжалась! Наши группы поддержки и толпа человек в сто взорвались, когда мы трое вместе вбежали на пункт питания в Твин-Лейкс. В ультрамарафонах спортсмены часто финишируют с разрывом в несколько часов, и появление сразу трех лидеров гонки на отметке в 60 миль создавало интригу.

Исход серии гонок Leadman по-прежнему оставался непредсказуем.

Чтобы выиграть, мне нужно было финишировать очень ровно, я видел, что Боб и Люк идут хорошо, легко отсчитывая мили в темпе 7:30 на милю на ровном участке между подножием Хоуп и Твин-Лейкс. Я не задерживался на пункте питания, зная, что дорога каждая секунда, и вскоре вновь оказался на трассе, которая сначала несколько миль круто поднималась, а затем около 10 миль шла по относительно ровной местности, к пункту Outward Bound. До финиша оставалась дистанция горного марафона.

И тут у меня начались проблемы. Я сильно напрягся, пытаюсь уйти от Боба и Люка на подъеме по крутой тропе Колорадо Трейл на север от подножия горы Элберт, самой высокой вершины Колорадо, 4390 метров.

Я чувствовал легкое обезвоживание; было по-прежнему очень жарко, солнце палило нещадно. Я бежал уже больше 13 часов, а оставалось еще больше 50 километров: 31 миля — это само по себе сверхмарафон! Я никогда не бежал такие дистанции, и меня начинало подташнивать. Вскоре я уже едва передвигал ноги. И Боб обогнал меня; он отлично выглядел, энергично двигался и радостно болтал со своим пейсмейкером.

— Эй, Трэв, давай с нами!

Боб хороший парень, и я знал, что это приглашение бежать и работать вместе с ним было искренним.

— Отлично идешь, Боб! — Я старался, чтобы мой голос звучал уверенно, и попытался прибавить шаг. — Нагоню через минуту.

Но я знал, что не нагоню. Боб ушел на хорошей скорости, а я продолжал плестись и страдать. Я выдохся раньше времени, а соперники уходили вперед. Все шло к тому, что Боб легко отыграет до финиша мой отрыв по времени в серии. И я останусь просто участником соревнования, которое мечтал выиграть.

Снова голос в голове. И вовсе не голос ультрамышления:

Ты пробежал уже 70 миль, дальше, чем когда-либо в своей жизни; никаких шансов, что ты сможешь бежать быстрее, чем сейчас.

Это было как письма на стене: следующий пункт питания окажется ничем не хуже других, чтобы сойти с дистанции. Я тащился и думал, как объясню это папе, который приедет туда на машине:

Ноги разбиты, я обезвожен. Каждый шаг — страшная боль. Еда не глотается. Боб обошел меня, выглядит на все сто... вот вам и титул Leadman, не говоря уже о рекорде. Я действительно хотел победить, но это слишком тяжело.

Я понял, что ищу оправдания — придумываю правдоподобные объяснения своим действиям и обманываю сам себя. Это очень легко делать, когда дело принимает крутой оборот. Я действительно устал, был слегка обезвожен и, возможно, выбыл из борьбы за титул, но — тут я сделал несколько глотков — ни одной из этих причин недостаточно, чтобы сдаться.

Нечего сдаваться, и я не сдамся.

Не сдаваться.

Это стало моей мантрой, я продолжал бежать.

Не сдаваться.

Я продолжал бежать и уже чувствовал себя получше.

Не сдаваться.

Я все бежал, село солнце и стало прохладно.

Не сдаваться.

Я бежал, и позитивные истории вновь зазвучали во мне. Они звучали громко и четко. Наступала ночь, и я сконцентрировался на вопросах «зачем», а не «что». Вспомнил «правило 4:30 утра» и свое твердое решение, подумал об эго, и о своих «морковках», и обо всех людях, на которых я хотел быть похож и которые все прошли через подобные испытания. Я вспомнил, что, по сути, это был замечательный психологический тренинг.

Линия финиша медленно приближалась, стояла глубокая холодная ночь, я думал о семье и о друзьях, которые ждали меня впереди. Я немного ускорился, когда вспомнил, что победа в серии Leadman станет не только моей победой, но и победой Эми, ее матери Сэнди и моей мамы, которые безропотно двигали свои графики последние три года, чтобы обеспечить мне время для тренировок, а нашим детям — любовь и заботу. Я думал о том, что стану рассказывать детям, когда они подрастут и будут уже понимать, о чем речь. И больше всего я думал о папе, шаркавшем по этому бесконечному бульвару к линии финиша много лет назад, на последнем месте, с разбитыми ногами и непоколебимым присутствием духа.



Хотя официально бежит и финиширует только один человек, такие мероприятия, как Leadman, всегда требуют командной работы. Было очень здорово праздновать победу с семьей и друзьями той холодной горной ночью. Слева направо: пейсмейкер Джейсон Пул, Кэйтлин Мэйси, пейсмейкер Роб Харш, пейсмейкер Скотт Суони, Эми Мэйси (с Лилой на руках), я, Дона Мэйси, папа, мама, дядя Тим де Пуи (он тоже пробежал стомильный забег в Ледвилле) и тетя Мишель Мэйси. Фото: Джен де Пуи

В общем, я мобилизовал все установки ультрамьшления, чтобы продержаться последние несколько миль самой крупной гонки в моей жизни. И эту мощь ничто не в силах было остановить.

Я так старался, что смог финишировать пятнадцатым в общем зачете со временем 20 часов 15 минут. В общей сложности за всю серию гонок Leadville Race Series я пробежал и проехал 282,4 мили и набрал 13 665 метров высоты за 36 часов 20 минут. Я выиграл серию и установил новый рекорд.

Я не сдался. Стал победителем. Я получил титул Leadman — «Человек из свинца».

Практика ультрамышления

Если вы делаете то, что действительно важно для вас, то, что ведет к раскрытию вашей внутренней сущности и реализации самых высоких целей в жизни, никогда не сдавайтесь из страха перед тем, что будет, если вы продолжите. Страх непременно возникнет, но это одно из обязательных условий: продолжать, несмотря ни на что. Худшее, что может случиться, — у вас ничего не получится. Но это не так уж страшно, если помнить, что все, кто ступал на путь, ведущий к успеху, непременно сталкивались с неудачами, зачастую систематическими. Финиш в серии Leadman укладывался в рамки представления о том, кем я хочу быть и как хочу прожить свою жизнь, и варианта отступить для меня не было.

С другой стороны, если вы делаете что-то, что противоречит вашей истинной сущности и вашим самым высоким целям, вероятно, вы делаете это потому, что внутренний страх приказывает вам продолжать, не сдаваться. Вы боитесь того, что случится, если вы отступите. Либо другие люди убеждают вас продолжать. Или деньги стали для вас важнее, чем счастье. Или вы давным-давно приняли решение идти этим путем и никак не решитесь от него отказаться. Если вы делаете в жизни что-то, чего вам делать не хочется, *бросайте* это. Истинное мужество в том, чтобы преодолеть страх и жить свою жизнь так, чтобы она была полной и осмысленной. Через полтора года после тех событий я в шутку говорю своим друзьям, что я «горжусь тем, что отступил» — имея в виду, что я бросил программу подготовки директоров. Но правда куда серьезнее: я чертовски рад тому, что перестал делать вещи, на которые меня толкал страх. Они заставили бы меня вести жизнь, которая мне не нравится.

Люди часто сдаются там, где нужно проявить упорство, из страха перед масштабами предстоящих событий и перемен. Если хочешь достичь цели и готов взять на себя такое внутреннее обязательство, старайся разбить этот процесс на небольшие посильные этапы.

Одна из самых важных моих задач в работе с учениками — помогать им находить и поддерживать мотивацию и выпускать их в большой мир с необходимой привычкой трудиться и с мышлением, позволяющим добиться успеха в учебе, работе и жизни в целом. Памятуя об этом, я часто работаю с ними над стратегией по делению крупных задач на небольшие выполнимые задания. Нужно написать эссе? Составьте план, напишите черновик, отредактируйте, поправьте и оформите. Хотите получить высокий балл в тесте на углубленное изучение математики? За ночь такое не выучишь, нужно учить главу за главой и добиваться усвоения каждого понятия в процессе изучения. Чувствуете себя не в состоянии справиться с объемом учебного материала в ходе выпускных экзаменов? Составьте список дел (указав, где и когда будет выполняться каждый пункт) и просто двигайтесь по этому списку, не думая о полном объеме работы.

Страх — одна из самых мощных причин, которые не дают людям браться за серьезные задачи и/или преодолевать их. Когда что-то кажется нам слишком сложным, мы просто стараемся этого избежать, даже не связываясь с этим. К счастью, один из самых эффективных способов держать страх под контролем — это та самая стратегия, что я рекомендую своим ученикам: разбейте большую и сложную проблему на отдельные выполнимые задачи, так же как я поступил на серии сверхмарафонских гонок Leadman.

Эта стратегия подходит почти для любой сферы жизни. Иногда мы отказываемся от каких-то серьезных вещей, например от определенного пути карьерного роста, радикально меняя направление своей жизни. В других случаях движение в важном для вас направлении требует отказа от задач, занятий и действий, которые мешают вам двигаться к большой цели. В замечательной работе «От хорошего к великому: почему одни компании совершают прорыв, а другие нет»* Джим Коллинз и его коллеги предлагают «Список действий, которые нужно прекратить».

* М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

В нем указываются вещи, от которых нужно отказаться, чтобы стать великим. Например, владельцу маленькой компании стоит не самому рассчитывать свои налоги и вести бухгалтерию, а поручить эту работу профессионалам: сосредоточившись на управлении компанией, он зарабатывает больше.

Я постоянно в поисках хороших, убедительных книг в области образования и мотивации и кроме книги Коллинза оценил некоторые идеи, выдвинутые Уильямом Дерезиевичем в книге *Excellent Sheep: The Miseducation of the American Elite and the Way to a Meaningful Life* («Блистательные овцы: недостатки в образовании американской элиты и путь к осмысленной жизни»). Книга вызвала много споров в разных кругах своей критикой системы элитного высшего образования в Америке, но советы, которые Дерезиевич дает молодежи, перекликаются с тем, о чем я говорю здесь и чему я учу своих школьников. По его мнению, есть три варианта действий, необходимых, чтобы достичь высших целей, вести более наполненную и осмысленную жизнь, — действий, которых люди обычно стараются избежать: *идти навстречу своим страхам, прекратить плыть по течению и регулярно терпеть неудачи.*

Если на пути встал страх, нужно раздвигать пределы своих возможностей и расти как личность. Ребенком вы каждый божий день смело шагали навстречу страхам, делали что-то в первый раз и в процессе этого росли и взрослели. Так продолжайте же расти и взрослеть! То, что кажется естественным ходом развития событий или нужным направлением движения, может на самом деле быть желанием ваших родителей или тем, чего вы хотели десять лет назад. Если курс вашей лодки совпадает с вашими желаниями, гребите изо всех сил; если же нет — во что бы то ни стало меняйте направление движения! А если вы никогда не знали неудач, есть вероятность, что вы недостаточно высоко целитесь, потому что застряли в привычной зоне комфорта. Многие люди, о которых я рассказывал в этой книге, — Майк Клоузер, Джосайя Миддах, Данэль Балленджи, Дэйв Маки, Эмма Рока — выиграли много гонок на протяжении многих лет. Но все мы проиграли гораздо больше гонок, чем выиграли. Если вы хотите достичь большего, вам непременно придется столкнуться с провалами.

Другими словами, не сдавайтесь в ситуациях, когда вы боитесь чего-то желанного для вас. И наоборот, если направление движения

не слишком вас привлекает, но вы боитесь последствий смены этого направления, смело отступайте, бросайте его.

Рефлексия

Иногда мы бросаем какое-то занятие, особо не задумываясь над тем, что делаем, а иногда упорно гребем в какую-то сторону, не пытаясь понять, в верном ли направлении движемся. Действенный способ проанализировать и понять, нужно ли начинать заново, продолжать делать то, что делаешь, или просто все бросить — внимательно присмотреться к своим страхам, от которых, осознаем мы это или нет, сильно зависят принимаемые нами решения. Вот небольшое руководство, как в три этапа оценить свои страхи (и, возможно, избавиться от них).

Сначала запишите, что вам хотелось бы (или что вы планируете) сделать; это та перемена, которую вы замышляете, то решение, над которым вы раздумываете. Помните, что это может касаться каких-то новых действий (пробежать первые десять километров, позвать кого-то на свидание), продолжения каких-то действий (закончить обучение по программе юридической школы, где вы уже учитесь, финишировать в сверхмарафоне, когда вам уже действительно тяжело) или отказа от действий (бросить постоянную работу, чтобы начать свой бизнес, переехать в новое для вас место).

Я хочу: _____

1. Теперь перечислите страхи, которые мешают вам сделать это.

(Если вам понадобится помощь в том, чтобы сформулировать свой страх, воспользуйтесь перечнем распространенных страхов, он приводится под этим упражнением.)

Некоторые распространенные страхи:

- Я боюсь, что полученные результаты не оправдают вложенных мной сил и трудов.
- Я боюсь, что предстоящий мне опыт или процесс будет слишком интенсивным, слишком новым, слишком некомфортным и т. п.
- Я боюсь, что придется слишком сильно мучиться сейчас.
- Я боюсь, что мне придется слишком тяжело в будущем, если я это сделаю.
- Я боюсь, что, если потерплю неудачу, мне будет трудно с ней справиться.
- Я боюсь, что, если потерплю неудачу, другим людям будет трудно с ней справиться.
- Я боюсь, что, если потерплю неудачу, то пойму, что я недостаточно хорош.
- Я боюсь, что этот проект противоречит более важным целям моей жизни.
- Я боюсь, что я не способен сделать это или не обладаю нужной квалификацией.
- Я боюсь, что, если буду продолжать, это не лучшим образом скажется на моей семье.
- Я боюсь бросить это, потому что у меня есть внутренний принцип «не сдаваться».

Я выполнил все эти три шага, чтобы пробежать самую большую гонку в своей спортивной карьере. Я хотел не просто пройти все гонки серии Leadville Race Series, но выиграть эту серию и установить в ней новый рекорд.

Что некоторое время мешало мне реализовать эту задачу? Страх. Страх — очень грозная сила, и это, возможно, самый мощный фактор среди причин, не дающих людям полностью раскрыть свой потенциал и жить полной жизнью на своих условиях. Страх не только не дает людям делать то, что они хотят, но и заставляет их продолжать делать то, чего они делать не хотят.

Страх может подкрасться незаметно. Я был уверен в себе, когда ставил перед собой цели, но чем ближе подходили гонки, тем больше страхов начало меня преследовать. Тогда я сел и записал их, что рекомендую сделать и вам.

- Я боялся, что велотренировки плохо отразятся на моем беге.
- Я боялся, что беговые тренировки плохо скажутся на моей езде на велосипеде.
- Я боялся, что беговые и велотренировки плохо скажутся на моей семье.
- Я боялся получить травму.
- Я боялся, что слишком много тренируюсь.
- Я боялся, что слишком мало тренируюсь.
- Я боялся, что мои мелкие недомогания и боли обернутся серьезными травмами.
- Я боялся, что недосып от того, что у нас грудной ребенок, и тот факт, что перед гонками мы живем с двумя детьми в походных условиях, скажутся на моей скорости.
- Я боялся, что соперники выступят лучше.
- Я боялся, что не выиграю.
- Я боялся, по разным причинам, самой концепции серии гонок Leadman.

Немаленький списочек, правда? Тут достаточно страхов, чтобы даже и не пытаться участвовать в Leadman. Мне нужны были позитивные истории, и как можно скорее. К счастью, у меня имелось несколько наготове. Со мной заговорил внутренний голос, и вот что он сказал:

- То, что ты делаешь — важно.
- Хоть ты и не бегал прежде стомильники, у тебя есть необходимый для этого опыт.
- Ты тренируешься грамотно и с умом.
- Ты достаточно тренируешься.
- Ты подаешь хороший пример своим детям.

- У тебя психология победителя.
- Ты знаешь, как правильно обеспечивать свой организм топливом и как о себе позаботиться.
- Ты готов к высоте.
- Ты получишь от этого удовольствие. Или что-то вроде того.
- Ты будешь собой гордиться.
- Отец будет тобой гордиться.
- Ты можешь выиграть; ты выиграешь.

Такой позитивный внутренний диалог придал мне уверенности в том, что решение участвовать в гонках Leadman стало разумным и правильным для этого этапа моей жизни. Но было очевидно, что для преодоления этой серии мне нужно постоянно работать над своими страхами. Позитивные истории и хорошая подготовка могли привести меня на линию старта. Но я с самого начала знал, что победа потребует от меня серьезного испытания на прочность моего ультрамышления, и это будет долгий бой, от старта до финиша. И единственный путь к успеху — не дать страхам контролировать мои мысли и определять мои действия.

Рок-звезда Дэвид Боуи однажды спел, что нужно быть «готовым влиять на ход вещей». Мощная строчка! Мне нравится думать, что я выстроил ход своей жизни таким образом, что смог участвовать в сложнейшем испытании моей жизни и выиграть эту гонку. Готовы ли вы влиять на ход вещей, определять ход своей жизни, карьеры, занятий бегом и других проектов? Начинать нужно с определения своих страхов, как сделал я, и после целенаправленно с ними работать при помощи нового отношения, новой решимости и нового взгляда на перспективу.

Упражнения: бег для удовольствия

Неважно, каким видом спорта вы занимаетесь: бегайте, ездите на велосипеде или делаете что-то еще, вряд ли вы сможете заниматься им долго, если это не приносит вам удовольствия... хотя бы немного! Вот несколько способов сделать спорт на выносливость более приятным занятием.

Психологический тренинг. Главное условие сохранения энтузиазма к тому, что вы делаете, и желания не бросать это занятие — находить время на то, чтобы получать от этого радость и удовольствие. Иногда важно целенаправленно стремиться именно к такому эффекту. Я верю в такое явление, как «распространение радости» между разными сферами жизни; то есть в то, что приятная пробежка, поход или велопогулка (или даже ужин с друзьями, если на то пошло) могут зарядить вас энергией, например для вашей профессиональной деятельности.

Физическая тренировка. Если вы похожи на меня, вы, наверное, тоже иногда ловите себя на том, что спорт превратился в рутину, тренировки стали похожи одна на другую — те же пробежки или заезды день за днем. Целенаправленная смена маршрута или мероприятие, в первую очередь направленное на получение удовольствия, поможет не только взбодрить ум, но и обеспечит новые физиологические стимулы (то есть даст что-то новое телу).

Когда. Хорошее «правило удовольствия» — раз в неделю-две тренироваться только ради получения удовольствия. Мне особенно нравится устраивать такие разгрузочные тренировки в недели после крупных гонок, когда менее строгая структура тренировок облегчает процесс психологического и физического восстановления.

Как. Повысить уровень получаемой от тренировки радости мне помогают такие стратегии.

- *Отправиться в новое место.* Это придает остроту жизни, и этот вкус особенно хорош, если место красивое. Нет ли у вас на примете новой тропы, велодорожки или просто райончика с тихими широкими улицами, который вы никогда еще не исследовали? Может статься, вы откроете для себя отличный новый маршрут.
- *Не надевать часы.* Пробежите этот маршрут просто для себя и в удовольствие, не волнуясь о том, сколько времени это займет и какой будет дистанция.
- *Взять с собой собаку... можно даже одолжить чужую.* Не знаю, как у вас, но мне всегда радостно выбегать на улицу, когда я вижу, с каким нетерпением мои собаки ждут пробежки.
- *Тряхнуть стариной.* Если вы уже давно занимаетесь спортом, попробуйте достать из закромов старую майку с исторической гонки,

любимые велошорты времен ваших первых заездов, ярко-зеленые лосины 80-х годов, о которых вы давно забыли, кроссовки, которых вы давно не надевали, или даже какой-то смешной наряд (особенно если вы тренируетесь с друзьями).

- *Найти нового друга (или парочку) для бега (катания на велосипеде, походов и т. д.).* Вопреки расхожему мифу об одиночестве бегуна на длинные дистанции бегуны обычно люди очень коммуникабельные. У многих есть друзья, с которыми хорошо бегать и общаться. Может быть, на этой неделе вы позовете кого-то *новенького* — бегуна, с которым вы встречались на гонках, знакомого, коллегу, который не прочь побегать с вами. Совмещайте удовольствие от бега в компании с удовольствием завести нового друга. Это классно!
- *Найти достойный мотив (сбор средств, предвыборная платформа, событие и т. д.), который вам небезразличен, и поучаствовать в забеге или заезде, проводимом по этому поводу.* В наши дни проводится очень много благотворительных гонок и стартов, посвященных каким-то событиям. Найдите такое мероприятие и поучаствуйте в нем, чтобы сделать хорошее дело и повысить при этом собственную мотивацию.

Дополнительно. Чтобы добавить удовольствия и новизны, возьмите себе за правило иногда делать что-то иначе. Если обычно вы бегаєте с часами, на «специальной» тренировке для удовольствия бегайте без часов. Если вы всегда слушаете музыку, оставьте плеер дома и послушайте свои мысли и окружающий мир. Если обычно вы пробегаете или проезжаете кольцевую трассу в одном направлении, поменяйте его. Если обычно вы тренируетесь на холмах, попробуйте равнины, или наоборот. Если обычно вы тренируетесь в группе, попробуйте одиночную тренировку, и наоборот. Суть в том, чтобы вносить разнообразие и получать удовольствие от новизны!

Опыт: Робин Бенинказа

Спортивная жизнь

Робин — одна из американских легенд первых приключенческих гонок, она поднималась на пьедесталы почета гонок Eco-Challenge и «Рейд Голуаз» в 1990-х и 2000-х годах. Мы с Робин выступали вместе в команде Team Merrell в конце ее спортивной карьеры и заняли второе место в гонке Primal Quest в Монтане в 2008 году. Робин не только чемпионка мира в приключенческих гонках, но и обладатель занесенного в Книгу Гиннеса рекорда в каякинге и гребле на доске стоя (stand up paddling), а также многократная обладательница титула Ironwoman.

Обычная жизнь

Робин никогда не сидит на месте. Она руководит женской пожарной командой в Калифорнии, успешно занимается предпринимательской деятельностью, входит в список авторов бестселлеров по версии New York Times («Как добиваться победы», 2012 год), является основателем и «главной по мечтам» фонда Project Athena Foundation — некоммерческой организации, поддерживающей женщин, переживших очень серьезные проблемы со здоровьем, изменившие их жизнь, в достижении спортивных целей и обретении новых физических возможностей.

Робин о том, как преодолеть страх и не бросать важное дело

Сколько раз за свою жизнь мы откладывали что-то, потому что «мы не готовы», «нам нужно еще время», «нам некомфортно» и так далее? Я финишировала в десяти триатлонах Ironman и более чем в сорока десятидневных непрерывных приключенческих гонках по самым глухим уголкам нашей планеты. И вот в чем секрет: я не чувствовала себя «готовой» ни к одной из них и всегда чего-то боялась.

Я всегда знала, что могла бы больше тренироваться, что нужно больше времени, чтобы лучше подготовиться, или что хорошо бы отложить старт до момента, когда я почувствую в себе больше сил. По правде говоря, я, наверное, никогда бы не вышла на старт и не рискнула отправиться в неизведанное — в физическом, эмоциональном и личностном плане, — если бы в календаре не была обозначена четкая дата и специальный человек с мегафоном не кричал бы в этот день «Марш!». Но я так рада, что все-таки выходила и рисковала.

Формирование характера

Только вы знаете, что творится у вас в голове. Помните, что для внешнего мира вы на 100 процентов выглядите как деловой человек, триатлет, писатель или человек, достигший успехов в других областях (впишите на свое усмотрение).

Увидьте себя таким, каким вам хотелось бы, чтобы вас видели другие: уверенным, умным, талантливым.

А затем станьте таким человеком. Например, я абсолютный интроверт и при этом зарабатываю деньги лекциями. Как такое может быть? Прямо перед выходом на сцену я думаю о человеке, которого ожидает увидеть публика (а не о себе, напуганной предстоящим!), и в тот момент, когда меня вызывают на сцену, я становлюсь этим человеком.

Делайте при любых обстоятельствах

То, что вы делаете, гораздо важнее того, что вы при этом чувствуете. Примите как данность тот испуг, волнение и чувство неловкости, которые обязательно возникают, когда вы подходите к этому символическому обрыву и начинаете спуск с него. Это цена, которую приходится платить за возможность вести уникальную, исключительную жизнь! Единственная разница между вами и человеком, который воплотил в жизнь свои мечты, заключается в том, что этот человек действовал, невзирая на страх. Страх обязательно возникает, когда мы сталкиваемся с рисками. Я научилась относиться к нему как к бдительному стражу и надежному другу, который заставляет меня быть начеку и делать все, что в моих силах.

Робин

Эпилог

Скалистые горы, Колорадо. Октябрь 2014 года

Ранняя осень, я еду по выбитой грунтовке среди скрученных сосен Эвергрина на фоне заснеженных пиков Скалистых гор. Рядом на горном велосипеде трехлетний Уайатт упрямо взбирается на холмы, а я как могу изображаю для него Фила Лиггетта. Да, теперь-то я понимаю, что со временем мы действительно становимся своими родителями. Я вспоминаю, как четверть века назад сам ехал рядом с папой, тренируя психологическую стойкость, и думаю об ультрамышлении и о том, что оно значит для Уайатта, для моей семьи — и для вас.

Не успею я оглянуться, как мои дети вырастут и начнут принимать собственные решения; надеюсь, они при этом вспомнят советы папы и деда Мэйси, но опираться будут на собственное видение и понимание в каждой конкретной ситуации. Мой интерес к гонкам на длинные дистанции появился и окреп естественным образом, и я, конечно же, не собираюсь подталкивать своих детей к занятиям этими видами спорта. Но я хочу, чтобы они были счастливы и прожили полную жизнь так, как им хочется. И я знаю, что ультрамышление поможет им в этом независимо от того, станут они сверхмарафонцами или нет.

Это в равной степени справедливо и для вас. Ультрамышление, конечно, может повысить вероятность достижения целей, но оно не гарантирует успех. Оно вообще действует иначе; всякий, кто нацелен на большой успех (а я надеюсь, что вы, опираясь на эту книгу, будете пробовать свои силы в самых сложных и интересных задачах), знает, что иногда неудачи — неотъемлемая часть пути.

На самом деле ультрамышление в равной мере учит побеждать и помогает справляться с провалами.



Мы с Джоном (слева) получили огромное удовольствие в процессе написания этой книги. Спасибо, что были с нами на этом пути, и желаем вам успехов в освоении ультрамышления! Фото: Александр Гарэн

Может быть, вы любите рыбачить, заниматься йогой или ходить в походы. А может, чувствуете себя полным жизни, когда учите детей, проводите время с семьей или путешествуете в одиночку. Возможно, ваша душа поет, когда вы занимаетесь юридической практикой, проводите агитационные кампании или работаете на Уолл-стрит. Каким бы ни было занятие, которое делает вашу жизнь осмысленной, именно в него вы хотите вкладывать свое время — и именно там вы сможете применить ультрамышление.

Опираясь на все, чему вы научились, начинайте действовать — двигаться, упорно и неотступно, к большим целям в том, что вы любите, в том, что делает вашу жизнь наполненной. А я здесь, в горах, буду болеть за вас и продолжать участвовать в гонках, которые стали основой моей жизни и сделали меня лучше.

Это была моя история об ультрамышлении. Теперь ваш черед рассказывать свою!

*Трэвис Мэйси
и Джон Хэнк*

Финиш!

Спасибо, что прошли этот долгий путь вместе с *ультрамышлением*. Может быть, теперь вас заинтересуют материалы, доступные на сайте www.travismacy.com:

- бесплатная ежемесячная новостная рассылка от Трэва о психологических установках, гонках, тренировках и жизни;
- некоторые лекции по мотивации и информация о том, как можно заказать проведение лекции;
- видеоинструкции по широкому кругу вопросов о соревнованиях и тренировках;
- подробности и цены на услуги тренера;
- информация о консультациях на тему поступления в колледжи.

Мне очень нравится получать отклики от читателей. Буду рад, если вы свяжетесь со мной через сайт www.travismacy.com или [@travismacy](https://www.instagram.com/travismacy).

Благодарности

Написать книгу — все равно что преодолеть сверхмарафон, приключенческую гонку или суточную горную велогонку. Взлеты и падения переживаются очень остро, и пройти этот путь до конца можно, только сохраняя веру в себя, на ходу решая возникающие сложные вопросы и твердо выполняя взятое на себя в самом начале обязательство, что бы ни случилось.

Гонки на длинные дистанции, даже когда ты проходишь их в одиночку, всегда означают командную работу. Нужно просить помощи и учиться у других людей тому, как тренироваться, поддерживать мотивацию и планировать свою жизнь и рабочий график так, чтобы иметь возможность проводить на трассах по несколько часов в день. Так же и с книгами, они не пишутся в одиночку. Я начал с того, что дал себе твердое обещание написать книгу июльской ночью 2013 года, когда был один в Скалистых горах. А потом стал просить других людей помочь мне.

Маршалл и Хизер Ульрих дали первый толчок моей работе над книгой, поделившись своим опытом написания замечательной книги Маршалла «Бег на последнем дыхании» (Running on Empty). Мэтт Маккью, с которым мы бегали в одной команде в Университете Колорадо в Боулдере, автор книги «Почетный бег» (An Honorable Run), очень помог мне рекомендациями в начале работы. У меня не было связей в литературном мире, и Стив Фридман откликнулся на мою просьбу, дал мне ценные советы и связал меня с очень хорошим агентом, Дэниелом Гринбергом, из литературного агентства «Гринберг Ростан». Я благодарен издательству Da Capo Press за то, что они взяли мою книгу в работу, и Дэну Амброзио и его команде, которые всегда меня поддерживали и с большим пониманием относились к моим наивным вопросам

о написании книги. Дин Карназес потратил свое время и силы на замечательное предисловие, за которое я очень ему благодарен.

Я хочу поблагодарить моего соавтора Джона Хэнка, который стал мне другом и учителем. Его взгляд на вещи, мастерство, умение работать и терпение внесли неоценимый вклад в нашу работу.

Мои товарищи по командам на приключенческих гонках и партнеры по тренировкам, прошлые и нынешние, рассказали мне о жизни больше, чем любая книга или учебный курс; каждый из них сыграл решающую роль в появлении этой книги. Компании, выступавшие моими спонсорами в разные годы (в последнее время это «Витарго» и Нока Оне Опе), дали мне возможность участвовать в гонках по всему миру. За каждой компанией стоят люди; вы знаете, о ком я говорю, и я очень благодарен за вашу поддержку. Как можно видеть на страницах этой книги, многие спортсмены и фотографы щедро делились своей мудростью, временем и энергией, чтобы книга смогла увидеть свет.

Мама, Сэнди и Эми, спасибо за вашу помощь и поддержку при моем хаотичном графике и многосторонней профессиональной деятельности, за любовь, за то, что заботились о наших детях, пока я бегал или ездил на велосипеде. Большая часть этой книги написана (или по крайней мере обдумана) на различных трассах, это было бы невозможно без вашей помощи.

Мама и папа, вы со мной на каждой странице этой книги. Эми, Уайатт и Лиля, эта книга и все, что я делаю, только ради вас.

Райан Хаэбе, наши пробежки по городу в период вашего восстановления после черепно-мозговой травмы, когда предполагалось, что я помогаю вам, значили для меня больше, чем вы можете себе представить. Спасибо, что напомнили: жизнь нужно тратить на то, что тебе дорого, и надо помогать людям и делиться с ними опытом, полученным в гонках.

Приложение

Краткий обзор принципов ультрамышления

Установка 1. «Это хороший психологический тренинг»

Очень важно воспринимать любые испытания и трудности как необходимые и позитивные условия формирования психологии победителя. Когда приходится туго, говорите себе: «Это хороший психологический тренинг». И это правда: помните, что самоконтроль можно развивать и тренировать точно так же, как тренируют мышцы.

Установка 2. Найдите себе пример для подражания

Старайтесь быть ближе к людям, на которых вам хотелось бы походить, — и буквально «заражайтесь» от них правильными целями. Определившись, кому и в чем вам хотелось бы подражать, вы найдете людей, достигающих целей, сходных с вашими. Используйте эту синергию и поддерживайте друг друга в достижении этих целей.

Установка 3. Найдите свою морковку

Используйте факторы внешней мотивации — деньги, утилитарные ценности, славу и восхищение, — особенно в тех случаях, когда начинаете терять самоконтроль. Внутренняя мотивация — делать что-то потому, что нравится это делать, — также важна и даже необходима в тех случаях, когда вы ставите перед собой большие цели. Но при выполнении очень сложных задач все-таки хорошо иметь в запасе несколько действенных «внешних» морковок.

Установка 4. Используйте свое эго — пока не наступит время задвинуть его подальше

Для достижения больших целей необходима настойчивость, а для нее нужна вера в себя. Ультрамышление часто требует от нас выполнения больших и сложных дел, для которых у нас может не хватать опыта и нужной деловой хватки. В таких случаях может помочь уверенность в собственных силах. Но когда нужна помощь, не позволяйте своему самомнению, своему эго встать у вас на пути: обращайтесь за помощью!

Установка 5. Контролируйте свои мысли: что и зачем

Задайте себе внутреннюю программу: думать о нужных вещах в нужное время. Если вы делаете что-то, что требует внимания к деталям (редактируете рабочий документ, составляете бизнес-план или покоряете сложную гору), думайте о том, что вы делаете, чтобы повысить свою эффективность и избежать ошибок. Когда вы чувствуете, что вымотаны и дело затягивается надолго, например в пятницу вечером на работе или на 24-й миле марафона, выключите тягостное монотонное «что», сфокусировавшись на том, «зачем» вы это делаете.

Установка 6. «Правило 4:30 утра»: когда нет выбора, все становится возможным

Когда в 4:30 утра звонит будильник, буквально или фигурально, нужно встать и взяться за дело. Это заранее принятое решение, и неважно, хотите ли вы делать что-то (что бы это ни было) в конкретный момент, если то, над чем вы работаете, служит достижению ваших главных целей в жизни. «4:30 утра» могут прийти на любое время, и чем больше раз вы уже выполняли принятое решение в сложных обстоятельствах, тем легче становится делать это регулярно.

Установка 7. Негативные истории, позитивные истории: все зависит от того, что вы себе рассказываете

Постоянно происходящий в наших головах внутренний диалог можно направить в нужное русло. Негативные истории нужно переписать и заменить более позитивными историями. Вместо негативных утверждений («Я не могу больше сделать и шагу») запишите на внутреннюю дорожку позитивные мантры («Я становлюсь сильнее с каждым шагом»).

В первую очередь нужно осознать, что такое на самом деле эти негативные истории — лишь слова, ничего больше.

**Установка 8. Никогда не сдавайтесь...
кроме тех случаев, когда правильнее отступить**

Если вы делаете что-то, что действительно важно для вас, что ведет к раскрытию вашей внутренней сущности и реализации самых высоких жизненных целей, никогда не сдавайтесь из страха перед тем, что будет, если вы продолжите. Страх обязательно возникнет, но это одно из необходимых условий успеха. Продолжайте, несмотря ни на что. С другой стороны, если вы делаете в жизни что-то, что идет вразрез с вашими истинными желаниями и устремлениями, может быть, стоит бросить это занятие. Истинное мужество заключается в том, чтобы преодолеть страх и жить полной и осмысленной жизнью.

Об авторах

Трэвис Мэйси успешно финишировал более чем в сотне соревнований на сверхдлинные дистанции в 16 странах. Этот профессиональный ультрамарафонец показывает результаты высочайшего мирового уровня, в первую очередь благодаря выработанным им принципам мышления. О его спортивных подвигах писали в том числе такие издания, как *New York Times*, *Runner's World*, *Adventure Sports*, *Competitor*, *UltraRunning*, *Trail Runner* и *Breathe*. Популярный мотивационный лектор, Мэйси также тренирует спортсменов в разных видах спорта на выносливость, пишет о гонках и путешествиях и ведет частную консультативную практику по вопросам поступления школьников в высшие учебные заведения, включая подготовку к тестам и выполнению письменных работ. Он живет в Эвергрине, штат Колорадо, с женой и двумя маленькими детьми.

Джон Хэнк — пишущий редактор журнала *Runner's World*. Он много лет пишет статьи и ведет колонку в газете *Newsday*. Его перу принадлежат, помимо этой, 12 книг, включая удостоенную национальной премии биографическую книгу «Самая отморозенная гонка на свете» (*The Coolest Race on Earth*) о его опыте участия в антарктическом марафоне. Хэнк также преподает журналистику в Технологическом институте Нью-Йорка в Олд-Вестбери, Нью-Йорк, и пробежал 28 марафонов. Он живет в Фармингдейле, Нью-Йорк, с женой и сыном.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Трэвис Мэйси
при участии Джона Хэнка

Ультрамышление
Психология сверхнагрузок

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Юлия Потемкина*
Литературный редактор *Дарья Денисова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Сергей Гераськин*
Макет и верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Лев Зелексон, Юлия Молокова*