

Глава 5

Преодоление препятствий

Кэти Меррифилд стояла на краю четырехметровой платформы и смотрела в яму с грязной водой. 44-летняя мать четырех детей впервые участвовала в забеге с препятствиями Tough Mudder* и ждала своей очереди, чтобы прыгнуть с платформы. Ее ботинки были примотаны к ногам изолентой. Рядом дежурили спасатели; друзья Кэти и участники, нырнувшие перед ней, подбадривали ее. В толпе наблюдателей стоял ее бойфренд, нацелив на нее камеру. Она согласилась прыгнуть с подругой на счет «три», но когда прозвучало «три», ее ноги остались стоять на платформе как приклеенные. Кэти смотрела вниз, и платформа казалась гораздо выше, чем на самом деле. Живот скрутило; перехватило дыхание. Этого препятствия она боялась больше всего и не знала, получится ли у нее его преодолеть.

Когда Меррифилд было восемь лет, мама отдала ее на уроки плавания в местный клуб христианской молодежи. Однажды настало время учиться прыгать в воду, и дети выстроились у трамплина. Когда подошла очередь Меррифилд, она замерла: прыгать было слишком страшно. Кэти повернулась и хотела спуститься по лестнице вниз, но в памяти отложилось, как инструктор по плаванию поднялся по лестнице,

* Гонка на выносливость протяженностью 16–19 километров, в которой участникам предстоит бежать по грязи, нырять в бассейны с ледяной водой и лавировать между проводами под напряжением. *Прим. ред.*

преградил ей путь и пригрозил столкнуть вниз. Оказавшись в безвыходном положении, она спрыгнула, но когда вынырнула на поверхность, вода хлынула ей в дыхательные пути. С тех пор прошло почти сорок лет, но Кэти помнит свой страх. «Я никогда не забуду, как думала: я должна это сделать, другого выхода нет. Я не смогу спуститься по лестнице. Помню, в какой ужас меня приводила мысль о том, что мне придется это сделать, даже если я не хочу». Сейчас, стоя на платформе, она решила переписать конец этой истории по-своему. На этот раз решение прыгнуть или уйти зависело только от нее. Она зажала нос, зажмурилась и прыгнула.

Говоря о мужестве и отваге, мы часто используем слова, обозначающие физические действия. Мы *переступаем* через себя, *прорываемся* сквозь барьеры, *проходим* через огонь. *Взваливаем* на себя бремя и *несем* его, *тянемся* за помощью, делаем что-то для *поднятия* духа. Такими словами мы, представители человеческого рода, описываем храбрость и стойкость. Когда мы сталкиваемся с препятствиями и сомневаемся в собственных силах, нам иногда полезно прочувствовать все эти действия, о которых мы говорим в переносном смысле, на своей шкуре. Иногда нам полезно вскарабкаться на настоящую гору, упасть, чтобы подняться, собраться вместе и взвалить на свои плечи тяжелый груз. Так мы узнаём, на что способны на самом деле. Для мозга физические действия инстинктивно понятны. В дальнейшем, когда вы будете совершать те же действия, но метафорически, вы почувствуете в себе силу и внутреннюю опору.

Люди — прирожденные рассказчики, и истории, которые мы рассказываем, формируют наше представление о себе и мире. Но движение обладает настолько мощным воздействием, что способно изменить даже те истории, которые мы считаем неотъемлемой частью своей биографии. Физические достижения могут полностью изменить

самовосприятие. Прыгнув с трамплина в яму с грязной водой, научившись стоять на голове, подняв вес, который раньше считали невозможным, вы измените представление о своих способностях. Не стоит недооценивать этот прорыв. В двадцать лет Аралия Минг Сенерат страдала от депрессии, жила в городе вдали от родных и друзей и ходила на нелюбимую работу. Она решила покончить с собой. В день, когда она планировала совершить самоубийство, она пошла в тренажерный зал позаниматься в последний раз. Она подняла штангу весом 85 кг и поставила свой личный рекорд. Опустив штангу, она поняла, что не хочет умирать: «Мне захотелось узнать, смогу ли я поднять еще больше»¹. С тех пор прошло пять лет; теперь Аралия поднимает 135 кг.

Я впервые услышала о полосе препятствий Tough Mudder, которая считается «самым трудным соревнованием на планете», от студента психологического факультета. Он расхваливал забег на все лады и предложил мне скидку на участие. Я почитала об этом в интернете, посмотрела фотографии препятствий — «Боя констриктор», «Бой в траншеях», «Лестница в ад» — и подумала: нет уж, спасибо, ни за что на свете, ни за какие коврижки. Тоннели со слезоточивым газом, горящие горки — мне показалось, что Tough Mudder — что-то вроде парка аттракционов для мазохистов, мечтающих самим себе доказать свою крутизну. Такое мнение сложилось не у меня одной: журналистка Лиззи Уиддикомб сравнила забег на выживание с ритуалом посвящения, в ходе которого «мальчики становятся мужчинами, если им удастся несколько минут продержаться руки в перчатках, полных кусачих муравьев, и не закричать»². Но я почитала отзывы, поговорила с людьми, прошедшими полосу препятствий, услышала истории о том, как они открыли в себе невиданные ресурсы, ощутили свою силу и даже изменили свою жизнь, и начала потихоньку

менять свое мнение. Преодоление препятствий стало для многих участников забега поворотным моментом в жизни.

Чтобы лучше понять, что же творится на забеге, я связалась с Ноланом Комболом, ведущим разработчиком «аттракционов». Комбол вырос на ферме рядом с городом Энумкло, Вашингтон. В детстве он постоянно натыкался на электрифицированную изгородь для скота, и та била его током³. Именно это навело его на мысль создать самое знаменитое препятствие Tough Mudder — «Электрошоковую терапию», в которой тоже используются проволочные заборы для скота, находящиеся под напряжением. Комбол объясняет, что, когда команда разработчиков садится придумывать новые препятствия, они не думают о том, как бы сделать участникам больно. Они стремятся создать историю, которую людям потом будет интересно рассказывать. На поверхности эта история звучит как «я перемахнул через ограду под напряжением», но на самом деле она означает: «Я не думал, что способен на такое, но все-таки сделал это».

Создавая препятствия, разработчики эксплуатируют распространенные человеческие страхи: боязнь закрытого пространства, грязи, высоты, темноты. Смысл в том, чтобы в человеке проснулись одновременно и страх, и мужество, необходимое для его преодоления. Начав проектировать аттракционы, разработчики поняли, как важно чувствовать разницу между страхом и ужасом. Страх — это *предвкушение* чего-то ужасного. Ужас — непосредственно *переживание* ужасного. Препятствия Tough Mudder проектируются из расчета «больше страха, меньше ужаса». Одно из них, премьера которого состоялась на забеге в Пенсильвании в 2011 году, в этом смысле с треском провалилось. Участники должны были съесть перец хабанеро*. Создатели решили,

* Капсикум китайский, один из самых острых стручковых перцев в мире.
Прим. пер.

что из этого получится хорошая история, что участники будут с гордостью рассказывать, как преодолели это препятствие: *я съел самый жгучий перец в мире!* Но на самом деле люди почти не задумывались о том, что им предстоит, и недооценили, насколько больно это будет. Большинство просто брали стручок и начинали жевать на бегу. «Страха почти не было, а вот ужас зашкаливал», — вспоминал Комбол. Разработчики усвоили урок и теперь стремятся к тому, чтобы страха всегда было больше, чем ужаса. Все новые препятствия сначала тестируют на сотрудниках и просят испытуемых оценить уровень страха «до» и «после». В идеале на входе человек должен испытывать страх, а на выходе — торжество. Если все условия правильно откалиброваны, участники чувствуют себя героями.

Стоя на четырехметровой платформе и решая, прыгать или нет, Кэти Меррифилд находилась в ключевой точке прохождения Tough Mudder — точке принятия решения. Комбол и его разработчики стараются создать такую точку для каждого препятствия. Это момент, когда участник говорит себе: «О боже, сейчас я это сделаю!» По замыслу разработчиков, в этот момент участник должен сделать паузу и задуматься о том, что ему предстоит. Виктор Ривера, персональный тренер из Лос-Анджелеса, вспоминает, как в первый раз увидел препятствие «Арктическая клизма» — громадный мусорный бак, наполненный 3650 килограммами льда. Тогда он сказал себе: «Ведь проходить все препятствия необязательно. Можно просто обойти этот бак». Он уже почти решил не лезть в «ледяную ванну», но вдруг осознал, что это метафора. «В жизни мы часто стоим на распутье и решаем, продолжить ли идти навстречу своей цели или сдаться перед лицом испытаний». Он решил проверить себя, чтобы не пришлось потом жалеть о том, что он струсил. «Хотя на двадцать минут я превратился в кубик льда, я не пожалел, что прыгнул.

Ощущение, что я не сдался, впоследствии помогло мне в тренировках по тяжелой атлетике, в учебе, даже в отношениях с ребенком, — признался он мне. — Когда мне кажется, что я достиг предела, я знаю, что это еще не предел».

Больше всего пугает участников забега «Электрошоковая терапия» — лабиринт из электрифицированных проводов площадью 6 на 12 метров. Тридцать раз в минуту сквозь провода пускают разряд 10 тысяч вольт. Лабиринт виден со всех сторон, он не огражден стенами, и участники наблюдают, как люди бегут сквозь него и получают удары током. Многие некоторое время стоят снаружи и смотрят, прежде чем войти. «Участники до последнего момента сомневаются, я вижу в их глазах сильнейший страх и ужас, — говорит Комбол. — Для многих это действительно очень серьезный шаг». Для большинства участие в Tough Mudder становится опытом преодоления психических, а не физических барьеров. Но так, собственно, и задумано. «Tough Mudder — это не конвейерная лента, по которой вы едете и вас ударяют током, хотите вы этого или нет, — говорит Комбол. — Суть препятствия в том, что вы преодолеваете его по собственному выбору. Вы можете пойти, а можете не пойти».

Многие годы «Электрошоковая терапия» была последним испытанием на полосе препятствий, призванным оставить самое глубокое впечатление. Этот «аттракцион» отличается от других самых пугающих препятствий тем, что страх участников вполне обоснован. Провода действительно бьют током, и те марафонцы, которые уже проходили его, подтвердят, что это больно. Но почему «Электрошоковая терапия» идет последней на пути героя? Размышляя над психологией этого препятствия, я поразилась его сходству с серией лабораторных экспериментов на крысах. Экспериментаторы бьют током крыс, присоединяя электроды к их хвостам или пуская ток через электрифицированную сетку на полу клетки. Если разряды поступают непредсказуемо

и воспринимаются крысами как неизбежные, у подопытных возникают симптомы, аналогичные депрессии, тревожности и посттравматическому стрессовому расстройству. Крысы теряют аппетит и интерес к общению с другими крысами. Они замирают, услышав незнакомый звук; их парализует при любых признаках угрозы. Узнав, что предотвратить разряды никак невозможно, они перестают пытаться улучшить свое положение в других стрессовых ситуациях — этот феномен называют *выученной беспомощностью*. Если таких крыс бросить в ведро с водой, они даже не попытаются плыть и утонут. Психологи называют это *реакцией поражения*.

Но в некоторых случаях, когда крыс подвергают воздействию тока, это не делает их беспомощными; напротив, они становятся увереннее, даже отважнее⁴. Все меняется, если им дают возможность контролировать среду хотя бы отчасти. Элемент контроля может быть любым. К примеру, в одном из экспериментов крысу сажали в колесо и присоединяли к ее хвосту электрод. Экспериментатор бил крысу током, пока та не начинала вращать колесо. Крыса не могла предотвратить разряды, но могла уменьшить их длительность. Такие крысы не впадали в депрессию и не демонстрировали признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); они становились смелее, оказавшись в незнакомой среде, и устойчивее к стрессам⁵.

Некоторые исследователи полагают, что «предсказуемые» электрические разряды обучают крыс иначе относиться к страху. Крыса не усваивает, что «иногда меня ударяет током, и это нормально» или что «вращать колесо безопасно». Она усваивает, что в ее силах что-то сделать. Страх связывается с действием, а не с бездействием. Когда участники марафона бегут сквозь лабиринт под напряжением, это не учит их тому, что электрические разряды приятны или боль можно перетерпеть. Они осознают свою смелость. Именно этот урок извлекла Кэти Меррифилд, прыгнув

с четырехметровой платформы в воду. «Любая физическая практика, в которой вам приходится преодолевать себя, переступить через свой страх, формирует уверенность в себе. Эта уверенность никуда не пропадает; вы сможете воспользоваться ею, когда в вашей жизни в следующий раз возникнет сложная ситуация. Насколько хватит сил? Где ваш предел? Вы поймете, что предела нет».

Многие препятствия в Tough Mudder рассчитаны на командную работу. Например, в «Блок-Несском чудовище» восемь человек в одном бассейне совместными усилиями переворачивают массивные блоки в воде, а затем перелезают через них. В «Держи бревно» команды несут гигантское бревно через полосу препятствий, что напоминает гонки с бревном у туземных племен Бразилии. «Эверест» — наклонная рампа, политая растительным маслом или жидкостью для мытья посуды. Взбежать по рампе можно, только если стоящие наверху участники, которые уже сделали это, подхватят вас и помогут забраться наверх.

На первых гонках Tough Mudder было не так много командных заданий; групповой элемент добавили, потому что участникам нравилось объединяться и вместе преодолевать неожиданные трудности. Нолан Комбол впервые стал свидетелем такого спонтанного сотрудничества на забеге в Нью-Джерси, где участники пытались покорить трехметровый грязевой холм. В то утро шел дождь, и грязь была скользкой, как лед. Никто не мог забраться наверх. Тогда участники решили объединиться: сняли футболки, связали их и сделали веревочные лестницы. Преодолев препятствие, все стали обниматься и пожимать друг другу руки. «Это было потрясающе — сам бы я никогда не додумался до такого», — вспоминает Комбол. Спонтанная командная работа навела его на мысль создать препятствие «Пирамида», где люди составляют лестницу из своих тел, взбираясь на наклонную стену.

Оказалось, людям очень нравится преодолевать трудности вместе и командная работа позволяет им проявить себя совсем с другой стороны. «Когда видишь незнакомого человека, которому нужна твоя помощь, это очень серьезно. “Я поддержу тебя. Я хочу тебе помочь”. И тот, кому вы помогаете, очень благодарен. Это глубокий обмен, — рассказывает Комбол. — Я часами наблюдал за людьми, преодолевающими препятствия, и в момент, когда нужно протянуть руку помощи, они становились очень серьезными. Не паниковали, а сосредоточивались, концентрировались на другом человеке. Чем больше я наблюдал за ними, тем больше понимал, что люди *хотят* помогать незнакомцам».

Слова Комбола заставили меня вспомнить истории взаимопомощи после природных катастроф, когда обычные люди оказывались героями и помогали незнакомцам, тащили людей на спине в безопасное место, возвращались и спасали тех, кто остался под завалами. Эти примеры вдохновляют нас, но часто мы думаем: а как поступил бы я на месте этого человека? Проявил бы себя героем? Я сказала Комболу, что для человека очень важно почувствовать в себе желание взять незнакомца за руку и перетянуть его через стену. Он согласился и добавил, что не менее важно это и для того, кому помогают. Каждому из нас хочется верить, что мы способны протянуть руку помощи и что кто-то протянет руку помощи нам.

Раз в год несколько тысяч человек съезжаются в маленькую деревушку Сан-Педро-Манрике в Испании, чтобы посмотреть, как местные жители ходят босиком по раскаленным до 676 градусов Цельсия углям. Людей привлекают подобные проявления отваги. Углеходцами восхищаются не только за их способность переносить боль, но и за то, что при этом они несут на спине кого-то из своих близких. Когда церемония заканчивается, толпа ликует, а родные и друзья бросаются обнимать и самых углеходцев, и тех, кого они

несли. Ученые, изучавшие ритуал в Сан-Педро-Манрике, проанализировали эмоции, испытываемые углеходцами и людьми, которых они несут на спине⁶. Когда углеходцы ступают по углям, их лица полны решимости, а порой искажены от боли. Но на лицах тех, кого они несут, чистая радость. Нас притягивают сложные физические испытания вроде Tough Mudder, потому что мы хотим почувствовать себя отважными героями. Но нам также хочется, чтобы нас спасли. Чтобы кто-то другой взвалил нас на спину и нес.

Человек не единственный вид, способный к взаимопомощи. Афалины плывут под больным дельфином и помогают ему держать голову над водой, чтобы тому было легче дышать. Сейшельские камышовки после того, как запутались в гроздях липких семян, помогают друг другу вынуть семена из перьев, чтобы можно было снова взлететь. Раненых муравьев, атакованных термитами и потерявших лапки, товарищи несут в гнездо. В дикой природе животные помогают друг другу после того, как больное или раненое животное позовет на помощь. Так, афалины издают два кратких свиста. Застрявшие в кустарнике камышовки тревожно верещат. Раненые муравьи выделяют феромоны⁷. Но мы, люди, настолько привыкли скрывать свои слабости и закапывать голову в песок, что нам иногда не мешает потренироваться звать на помощь и реагировать на чужие призывы. «Я здесь, и мне нужна помощь». «Я здесь и готов помочь». Когда в природе происходят подобные героические случаи, спасают обычно особь, представляющую ценность для группы или для той особи, которая помогает. Возможно, в этом отчасти кроется привлекательность мероприятий вроде Tough Mudder: они позволяют нам ощутить свою ценность. В соцсетях мы напишем, что бегали по электрифицированному лабиринту; мы будем хвастаться и делиться своим восторгом. И это одна история. Но есть еще одна, которую мы запоем надолго и будем вспоминать

с благодарностью. Она звучит так: «Когда я протянул руку и попросил о помощи, другой человек схватил меня за руку и помог».

В начале XIX века философ Томас Браун рассудил, что наши мышцы — «орган чувств», посредством которого мы постигаем себя как личность⁸. Движение и сокращение мышц дает нам ощущение «самости», осознание себя как человека, существующего в мире и взаимодействующего с ним. Гипотеза Брауна предвосхитила научное открытие, сделанное почти век спустя: ученые выяснили, что при любом движении сенсорные рецепторы в мышцах, сухожилиях и суставах посылают информацию в мозг о том, что происходит. Вот почему, если закрыть глаза и поднять руку, мы почувствуем, что положение тела изменилось, и будем знать, где в пространстве находится наша рука. Нам не нужны глаза, чтобы это понять; мы можем чувствовать себя с закрытыми глазами.

Способность ощущать движения тела называется *проприоцепцией* — от латинских корней, обозначающих «собственный» и «принимать, воспринимать». Проприоцепция, называемая иногда «шестым чувством», помогает легко и умело двигаться в пространстве. Но она также играет на удивление важную роль в самовосприятии — нашем представлении о себе и о том, какими нас видят окружающие. Отделы мозга, ответственные за самоосознание («это я»), получают сигналы от мышц, сухожилий и суставов, регулирующих наши отношения с земной гравитацией⁹. Из этих внутренних ощущений складывается наше ощущение «я». На самом базовом уровне мы понимаем, кто мы, потому что тело сообщает: вот твоя рука, она тянется; вот твоя нога, она ударяет по мячу; вот твой позвоночник, он поворачивается; вот твое сердце, оно бьется. При нарушениях проприоцепции

вследствие неврологических расстройств человек может смотреть на свою руку и думать: это моя рука или нет? Один из пациентов с нарушением проприоцепции так охарактеризовал эти ощущения: «Мои конечности словно потерялись... стали чьей-то тенью»¹⁰.

Проприоцепция важна для самовосприятия не только потому, что с ее помощью мы можем отличить свою руку от чужой. Когда вы совершаете любые физические действия — занимаетесь спортом, танцуете, бегаєте, поднимаете тяжести, — ваше сиюминутное ощущение «я» формируется в зависимости от характеристик движения. Если вы двигаетесь грациозно, мозг чувствует, как вытягиваются ваши руки и ноги, как изящны ваши шаги, и думает: «Я грациозен». Если вы двигаетесь интенсивно, мозг считывает сильные сокращения мышц и скорость движения и делает вывод: «Я вынослив». Если вы прикладываете усилие, мозг ощущает сопротивление мышц и напряжение сухожилий и заключает: «Я силен». Эти ощущения — самое убедительное свидетельство вашей истинной природы и способностей. Моя сестра-близнец однажды сказала, что ее любимая часть пробежки — «та, когда становится ужасно». Я рассмеялась, а она объяснила: «Это первобытное чувство. Я делаю что-то очень трудное, но не сдаюсь и продолжаю. Я крепкий орешек!»

Нас часто притягивают занятия, помогающие нам открыть с новой стороны. Памела Джо Джонсон никогда не любила спорт, пока не открыла для себя тренировки с гирями. Это случилось, когда ей было пятьдесят лет. Она посетила занятие по тяжелой атлетике в местной начальной школе в Миннеаполисе. Джонсон говорит, что занятия с гирями — это «величайшее удовольствие, которое я когда-либо испытывала от движения». Принятие исходного положения для занятий она сравнивает с любовной прелюдией. Расставив стопы на ширину бедер, она хватается ручку 20-килограммовой гири двумя прямыми руками. «Захват обеими руками и тяжесть

гири — я словно борюсь с великаном», — рассказывает она. Наклонившись от тазобедренных суставов, она отводит плечи назад и раскрывает грудную клетку, а затем поднимает гирю, замахивается назад и, сделав громкий выдох, напрягает пресс, упирается ногами и выбрасывает гирю вперед и вверх. «Такое простое движение, но в нем участвует все тело; оно наполнено силой, балансом, изяществом. Я ощущаю себя сильной; я чувствую эйфорию».

Через месяц после нашего разговора с Джонсон она опубликовала у себя на Facebook фотографию дерева, в которое попала молния; дерево упало и заблокировало двухполосную дорогу. Джонсон ехала на такси в аэропорт; машины впереди разворачивались через двойную сплошную и двигались в обратном направлении. «Мы с водителем решили подъехать поближе и попробовать сдвинуть дерево», — написала она. К ним присоединились еще две женщины и четверо мужчин. Увидев этот пост, я тут же представила, как Джонсон выбрасывает гирю. Каждый раз, когда она делает это движение, ее мозг укрепляется во мнении, что она сильная. А когда человек осознает себя сильным, это меняет его отношение к препятствиям. Если бы Джонсон не занималась тяжелой атлетикой, смогла бы она даже предположить, что сдвинет дерево? Я отправила ей сообщение и спросила, есть ли, по ее мнению, связь между поднятием тяжестей и самоощущением. «Когда дерево преградило мне дорогу, я почувствовала себя непобедимой», — ответила она. Ее нервная система оценила вес упавшего дерева, вспомнила чувство эйфории, которое вызывают занятия с 20-килограммовой гирей, и сообщила Джонсон: *да, ты сможешь побороть великана.*

Если в вашей голове засел голосок, который твердит, что вы слишком старая, слабая, толстая, больная, физические ощущения от движения способны опровергнуть эти беспочвенные речи. Прямой физический опыт разбивает

в прах даже глубоко укоренившееся мнение человека о себе: на смену старой памяти и историям приходят новые ощущения. Тренер по тяжелой атлетике Лаура Кхудари работает с людьми, пережившими психологическую травму. «Я видела, как женщины, годами считавшие себя слабыми — не из-за отсутствия физической силы, а из-за обстоятельств, — поднимали вес, который прежде считали непосильным для себя, и уходили с занятия с ощущением, что силы и уверенности у них прибавилось. Когда мы поднимаем вес, который прежде считали недоступным для себя, это служит прямым подтверждением, что нам по плечу гораздо больше, чем кажется»¹¹.

Кэйти Норрис, унитарийский священник и тренер по кроссфиту, пришла к тому же выводу, когда смогла поднять партнера по тренировкам. В кроссфите есть упражнение, в котором нужно бежать, перекинув партнера через плечо или посадив его на спину. (Кроссфит — очень популярная тренировка у пожарных, спасателей и военных; он развивает все самые необходимые для этих профессий навыки.) Когда Норрис начала заниматься, она думала, что ее тело попросту не предназначено для того, чтобы поднять другого человека, поэтому «даже никогда не пробовала». Вместо партнера на тренировке она носила мешок с песком. Ее больше тревожила не тяжесть груза, а тесный физический контакт с незнакомым человеком. «А еще я всегда переживала из-за того, как “должна” выглядеть женщина. Я никогда не выглядела так, как “надо”. Я маленького роста, приземистая, коренастая, много потею. Я всегда стыдилась своего тела».

Норрис продолжила заниматься кроссфитом, окрепла, приобрела новые навыки и постепенно начала выходить из зоны комфорта. Ее муж и сын тоже решили заниматься кроссфитом; они часто посещали занятия всей семьей. Переехав в Калифорнию, они нашли другое место для занятий. Но в течение семи лет Кэйти ни разу не пробовала поднимать

и носить партнера. Она считала, что это за пределами ее физических возможностей. Однажды летом занятия проводили на пляже и программа тренировок включала забег на 50 метров с партнером на плечах. Муж вызвался быть ее партнером, и она подумала: это же просто песок, если я уроню его, ему будет не больно. Она велела себе прислушаться к голосу разума, а не к укоренившимся в ее сознании стереотипам о том, что с ней не так, что она может и не может сделать. Муж взобрался ей на спину, она сделала глубокий вдох, напрягла пресс... и рванула вперед. Муж обнимал ее за грудь, а она держала его своими руками и несла по песчаному пляжу. Их сын, которому тогда было двенадцать, сфотографировал родителей. На фотографии у Норрис очень решительный вид — точь-в-точь как у углеходцев из Сан-Педро-Манрике.

Норрис была поражена, что ей удалось пробежать 50 метров. «Ощущения были очень странные: я несла человека, но мне казалось, что, наоборот, груз свалился с моих плеч, — призналась она. — Ни одно мое плохое предчувствие не сбылось; я думала, что у меня ничего не получится, но теперь от сомнений не осталось и следа. Я почувствовала облегчение. Я гордилась собой». С тех пор Норрис выполняла это упражнение много раз, в том числе с незнакомыми людьми. По ее словам, этот опыт одновременно вселяет уверенность в себе и заставляет ощутить свою малость. «Я верующая и все пропускаю сквозь призму духовности. Если кто-то доверяет тебе нести его, это великая честь. Я преисполняюсь глубокой ответственности. Немного нервничаю, но становлюсь сильнее».

Отчасти именно этот прорыв в практике и последовавшее за ним преображение навело Норрис на мысль, что она хочет стать тренером по кроссфиту. «Я считаю, что главная задача священника — помочь людям не стесняться быть собой, реализовать свое истинное “я” и тем самым найти свой путь в жизни. Движение запускает в нас глубокие процессы

и помогает обрести себя на ментальном, эмоциональном, физическом уровне и ощутить свое место во вселенной». Недавно Норрис показывала одной женщине, как поднимать с пола штангу и опускать ее. Упражнение кажется простым, но некоторых очень пугает. Часто люди дольше морально готовятся к его выполнению, чем собственно выполняют. На онлайн-форуме, посвященном силовым тренировкам, один тяжелоатлет рассказывал о том, как его сердце бьется в нормальном ритме, пока он стоит перед штангой, но стоит ему коснуться ее, как вмиг возникает стрессовая реакция. Работая со своей подопечной, Норрис заметила на ее лице и в позе признаки страха. Она уже обратила внимание, что, когда эта женщина чувствует себя уязвимой, она обхватывает руками живот — а когда держишься обеими руками за штангу, этого сделать не получается. Она объяснила, как правильно напрягать мышцы пресса перед поднятием тяжестей — ту же технику использовала сама Норрис, готовясь впервые поднять партнера. Затем она объяснила женщине, что это действие тоже может служить поддержкой. «Представьте, что вы обнимаете себя, но не руками, а собственными мышцами». Метафора сработала, и женщина подняла и опустила штангу. Осознание внутренней силы и способности позаботиться о себе отложилось в ее мышечной памяти.

Помню, я сама сделала похожее открытие, когда мне было двадцать с небольшим лет и я выполнила позу царя голубей. В этой позе йоги практикующий стоит на коленях, складывает ладони на груди и медленно отклоняется назад, касаясь теменем пола за спиной. Я люблю знать, что происходит с моим телом, и мне было очень страшно входить в позу вслепую. Если не контролировать мышцы, замедляя опускание, можно шмякнуться головой об землю. Как правило, я избегаю подобных физических рисков, но эта поза просто околдовала меня. Она чем-то напоминала упражнение

на доверие — падение с подхватом, вот только подхватывала я себя сама. В этом мне должна была помочь моя сила.

Более года я тренировалась выполнять эту позу. Долгое время я просила партнера встать передо мной и держать меня за бедра для устойчивости. Когда же я наконец сделала позу царя голубей самостоятельно, я ощутила себя другим, незнакомым мне человеком — тем, кто готов окунуться в неизвестность и ринуться навстречу приключениям. С тех пор прошло почти двадцать лет, но я до сих пор помню, как падала назад, открывала сердце, чувствовала свою силу. С годами мое тело изменилось, изменилась и практика йоги; я уже давно не пробовала выполнять этот прогиб. Не знаю, получится ли это у меня сейчас, но память об этих ощущениях и пережитый опыт останутся со мной навсегда.

Первое, что замечаешь в клубе DPI Adaptive Fitness*, — «стену величия». Она располагается по длинной стороне фитнес-центра площадью 390 кв. м, и на ней написаны мотивирующие цитаты: «Поверить — значит достичь», «Не упави первым», «Третий раз — он трудный самый». В клубе может заниматься любой, но его специализация — тренировки для людей с ограниченными физическими возможностями. Сюда приходят после инсульта, травмы позвоночника, ампутации конечности. Вместе с тем в зале царит атмосфера полного отрыва. Здесь можно увидеть мальчишку с ДЦП, который молотит боксерскую грушу; двух женщин в инвалидных креслах, перетягивающих канат, и мужчину на ходунках, который тащит по полу покрывку на ремне. Рэп и хип-хоп звучат вперемешку с криками тренера: «Давай! Жми!» и «Не сдавайся!». На колонне в центре зала кто-то написал мелом: «Я не потею, а источаю великолелие!»

* Программа безопасного повышения уровня физической подготовки для людей с любым исходным состоянием здоровья. *Прим. пер.*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

