

ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КАК СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО
И УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ



КАЭР ДЕЙЛ
ПАТРИСИЯ ПЕЙТОН



альпина
ПАВЛИШЕР

Клэр Дейл
Патрисия Пейтон
Физический интеллект

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45036235

*Физический интеллект: Как слышать свое тело и управлять эмоциями: Альпина Паблишер; Москва; 2019
ISBN 978-5-9614-2848-3*

Аннотация

Способность ясно мыслить и плодотворно действовать зависит от химических процессов, происходящих в организме. Физический интеллект – это активное управление физиологией, способность влиять на баланс химических веществ в собственном теле.

Книга расскажет о химической основе эмоций и поможет развить силу, пластичность, устойчивость и выносливость. Вы повысите продуктивность, сможете более эффективно руководить и без труда справляться со сложными ситуациями на работе и дома – а значит, станете счастливее.

Содержание

Введение	7
1	23
Часть I	38
Что такое сила?	38
2	47
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Клэр Дейл,
Патрисия Пейтон**
**Физический интеллект:
Как слышать свое тело
и управлять эмоциями**

Переводчик *Александра Самарина*

Редактор *Любовь Любавина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *М. Смирнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Companies in Motion Ltd, 2018

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому исполь-

зованию без разрешения правообладателя. В частности, за-
прещено такое использование, в результате которого элек-
тронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут до-
ступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в
том числе посредством сети интернет, независимо от то-
го, будет предоставляться доступ за плату или безвозмезд-
но.

Копирование, воспроизведение и иное использование элек-
тронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходя-
щее за пределы частного использования в личных (некоммер-
ческих) целях, без согласия правообладателя является неза-
конным и влечет уголовную, административную и граждан-
скую ответственность.

* * *

Адаму и Ангусу

Моей маме и Джону

Для углубленного изучения темы посетите ресурс:
www.companiesinmotion.com/physicalintelligence



Введение

Что такое физический интеллект?

Тело человека – удивительный интеллектуальный механизм, поражающий тем, как он устроен и как функционирует. Каждую секунду он совершает триллионы различных операций. Свыше 400 нейромедиаторов и гормонов влияют на наше мышление, чувства, речь и поступки. Физиология определяет наше поведение, и все же большинство из нас *подвергается воздействию* физических реакций, эмоций и мыслей, не осознавая, что их можно *изменить*.

«Физический интеллект» – это активное управление нашей физиологией, способность определять и планомерно регулировать баланс химических веществ в нашем теле и мозге.

С помощью физического интеллекта можно повысить свою *силу, пластичность, гибкость и выносливость* – и тем самым обрести веру в себя, принимать лучшие из возможных решений, справляться с более амбициозными задачами и жить более конструктивной, полноценной и успешной жизнью. Физический интеллект – это, пожалуй, важнейший вид интеллекта в XXI столетии.

Эволюция интеллекта

Термин «физический интеллект» выдвинул в 1983 г. Говард Гарднер в работе «Структура разума: теория множественного интеллекта», заложившей основы для понимания разных типов интеллекта и стилей обучения. Гарднер предположил, что телесно-кинестетический интеллект (который приобретается посредством физического, практического обучения и наблюдается, к примеру, у тех, кто преуспевает в спорте или танцах) не менее значим, чем другие типы интеллекта¹. Также, по мысли Гарднера, внутриличностный интеллект (понимание себя) и межличностный интеллект (понимание других) не менее важны, чем интеллект, уровень которого обычно определяют при помощи тестов IQ.

В 1990 г., двое ученых, Питер Сэловей и Джон Майер, сформулировали идею «эмоционального интеллекта» (ЭИ), а в 1995-м Дэниел Гоулман опубликовал свою работу «Эмоциональный интеллект». Эмоциональный интеллект – это способность осознавать, контролировать и выражать эмоции

¹ В числе восьми типов «множественного интеллекта» Гарднер выделяет такие: лингвистический (ориентация на слова), логико-математический (ориентация на числа и рациональное мышление), визуально-пространственный (ориентация на картинки), музыкальный (тяга к музыке), межличностный (тяга к общению), внутриличностный (замкнутый больше на себе), натуралистический (тяга к природе) и телесно-кинестетический (ориентация на телесное). – *Прим. авт.*

и поддерживать межличностное взаимодействие, проявляя здравомыслие и эмпатию ради достижения личного и профессионального успеха, причем не только вашего собственного, но и окружающих.

Для проявления эмоционального интеллекта нужен высокий уровень интеллекта физического, поскольку большинство эмоций воспринимаются организмом как физиологические изменения. По сути, эмоции – цепочки нейропептидов, химических веществ, которые выбрасываются в кровоток и таким образом попадают к клеткам органов чувств, после чего активируется ответная реакция, приводящая к конкретному поведению; грусть, восторг, печаль и гордость – все эти эмоции имеют свою «химию» и *ощущаются* по-разному. Гордость, например, как правило, медленно движется из груди по направлению вверх и наружу, а печаль – быстро проникает внутрь и словно сжимается там, завязываясь в отдельные тугие узлы напряжения.

Однако физический интеллект – явление еще более сложное. Внутреннее состояние нашего организма мотивирует нас к тому, чтобы в жаркий летний день идти по затененной стороне улицы; чтобы продолжать читать книгу, которая нам нравится, или понижать социальную активность, когда мы чувствуем недомогание; избегать контактов с теми, кто не улыбается, и заключать деловые отношения с теми, кому мы доверяем, – и т. д. Внутренние органы, конечности (ноги и руки, стопы и ладони, пальцы рук и ног), чувства (слух,

зрение, вкус, запах, тактильные ощущения) и опорно-двигательная система (осанка и ориентация) – все это находится в непрерывном двустороннем взаимодействии с островковой долей мозга, центральной частью мозга, в которой физиологический опыт соединяется с мыслями и чувствами – и наоборот.

За 20 лет активных исследований в сфере неврологии ученым удалось выяснить, например, что вероятность того, что к вам придет гениальная, инновационная идея, на 45 % выше в том случае, если вы ходите, а не сидите; что открытая и свободная поза повышает уверенность в себе и готовность к риску; и что техники размеренного дыхания улучшают когнитивные функции на 62 %. Кроме того, более 100 исследований показали, что физические упражнения идут на пользу интеллекту, в том числе и повышают уровень IQ и помогают эффективнее справляться с задачами.

Все эти сведения подводят нас к выводу о том, что физический интеллект не только участвует в наших когнитивных и эмоциональных процессах, но *лежит в их основе*. Повышение уровня физического интеллекта поможет создать компании и общества, где люди отвечают за самих себя, больше знают и думают о том, как применять свои навыки, и владеют техниками, позволяющими наладить внутренний баланс и помочь им и тем организациям, в которых они трудятся, достичь максимальной производительности.

Давайте же рассмотрим физический интеллект в дей-

СТВИИ.

История Алекса

Однажды утром Алекс проснулся и сделал глубокий вдох. Он выспался, и грядущий день виделся ему в благоприятном свете. На сегодня у него была запланирована презентация, которую он с коллегами готовил более месяца. Алекс встал, взял телефон и открыл очередное сообщение.

Его ждали плохие новости. Клиент мог уделить им только десять минут вместо получаса, на который они рассчитывали. Алекс нахмурился и выругался, его плечи едва заметно подались вперед, а желудок сжался. Мышцы, расположенные в задней части шеи, сократились, подбородок выпятился вперед, спина ссутулилась, а дыхание ускорилося и стало поверхностным.

Заметив все это, Алекс замедлил дыхание и внимательно изучил состояние своего тела. Он обнаружил, что колени и плечи напряжены, а челюсти крепко сжаты. Чувство было такое, будто его только что ударили, и он даже на мгновение задумался о том, чтобы вообще отказаться от презентации. Известие о том, что клиент передумал, и впрямь застало его врасплох.

Алекс продолжил дышать глубоко, вытянулся, расправил плечи и выпрямил позвоночник. Он расслабил особенно напряженные зоны и сел поудобнее так, чтобы иметь надежную

опору. После всех этих действий он отметил у себя небольшую перемену в настроении: несмотря на неожиданные новости, он почувствовал, что справится с презентацией. Что еще не все потеряно. Сделав еще несколько глубоких вдохов, он расслабил мышцы шеи и челюстей, сбросив с себя напряжение, и твердо уперся ногами в пол.

Алекс быстро рассказал подруге о случившемся, а перед его выходом на работу они обнялись. По пути на станцию Алекс сосредоточился на легком шаге и внимательно разглядывал окрестности, чтобы отвлечься от тревожных мыслей и пробудить в себе творческий настрой. По собственному опыту он хорошо знал, что сильные волнения из-за неожиданных перемен делу не помогут.

Он сел в поезд и снова сосредоточился на дыхании, и вдруг его посетила мысль о том, как можно провести встречу с клиентом. Он подумал, что стоит поручить изложение важнейших пунктов их обширного исследования одному из лучших ораторов в команде и тогда удастся сэкономить по меньшей мере 15 минут. Оставалось избавиться еще от пяти. Добравшись до офиса, он улыбнулся коллегам и пригласил их пройти в переговорную. Там он постарался как можно спокойнее объяснить им ситуацию и сообщил, что, по его мнению, благодаря творческому подходу и переориентации их выступление вполне можно спасти от провала, пусть идеальным оно и не будет. А затем высказал свои соображения и спросил мнения у остальных. За 20 минут команда состави-

ла новый план, а за час переработала всю презентацию. Было решено, что доклад об итогах исследования сделает Коррин: она умела подавать информацию доходчиво и увлекательно и к тому же обладала эффектной внешностью. Сделка оказалась успешной, и за ней последовало плодотворное десятилетнее сотрудничество, которое помогло компании значительно вырасти и привело к повышению ее значимости на фондовом рынке.

В условиях вечно меняющейся окружающей обстановки Алекс обратился к своему физическому интеллекту. Он учел свое состояние, обусловленное переменами в организме и в «химии» мозга, повлиял на собственные эмоции и в корне изменил итог.

О нас

Я разработала техники развития физического интеллекта, опираясь на свой профессиональный опыт, а также благодаря тому, что всю жизнь занимаюсь изучением собственного тела – сначала как танцовщица, хореограф и художественный руководитель ведущей труппы современного танца «Ансамбль Клэр Расс», а затем и в качестве директора-основателя Companies in Motion. Все эти техники основаны на результатах научных исследований. Меня всегда привлекала идея слияния науки и искусства.

Возглавляя «Ведущую роль» (The Leading Role) – курсы

лидерства, организованные при отделении бизнеса в Королевской академии драматического искусства (RADA), я помогаю людям, преуспевшим в различных областях, добиться максимально возможной продуктивности. Я стремлюсь способствовать тому, чтобы предприниматели, команды отделов продаж, преподаватели, врачи, телеведущие и пр. лучше понимали и использовали свои тела ради профессионального и личного благополучия.

Пэт, вместе с которой я написала эту книгу, тоже занималась танцами, а кроме того она уже многие годы работает актрисой озвучивания. Однако куда большую известность она приобрела в ходе многолетнего (длительностью 30 с лишним лет!) сотрудничества с организациями, входящими в список Fortune 100 и FTSE 100. Пэт консультирует их сотрудников по вопросам руководства, продаж и коммуникации, выступает в качестве тренера и коуча и тем самым помогает своим клиентам добиваться более высоких результатов. Пэт входила в число основателей компании Sphere International, занимающейся консультированием; она главный дизайнер в Richardson (одна из ведущих фирм, организующих различные тренинги) и директор Companies in Motion. Ее задача состоит в том, чтобы в ходе сотрудничества с различными организациями создавать условия, способствующие человеческому развитию и процессам, обеспечивающим личностную самореализацию и коммерческий успех.

Огромное множество людей, с которыми нам довелось по-

работать, повысили свою эффективность и уверенность в себе, продвинулись по службе или с новой энергией устремились к своим целям – а все благодаря успешному использованию техник развития физического интеллекта. За счет этих техник наши клиенты из одной фармацевтической компании обеспечили повышение качества коммерческих сделок на 12,5 %. С нашей помощью компания, занимающаяся продажей техники, добилась двузначных показателей роста в самом разгаре недавнего кризиса. Физический интеллект вновь и вновь доказывает, что оказывает бесспорное, осязаемое положительное влияние на качество нашей работы и жизни.

Наводит на размышления, не правда ли? Сколько же ошибок можно было бы превратить в удачи, если бы мы по-другому подошли к управлению «химией» нашего тела? И какими бы умными мы были сейчас, если бы учились и на удачах, и на ошибках!

Четыре элемента: сила, пластичность, устойчивость и выносливость

Мы в Companies in Motion считаем, что в основе физического интеллекта лежат четыре основных элемента – сила, пластичность, устойчивость и выносливость. С этим согласны лучшие спортсмены и деятели искусства – методику, которой они пользуются, мы адаптировали таким образом,

что теперь ее может применить кто угодно и где угодно. Указанные четыре элемента играют очень важную роль в жизни; они же определяют структуру этой книги.

Сила предполагает наличие у наших нервной и эндокринной систем здорового и устойчивого фундамента, позволяющего нам рисковать. В понятие «сила» входит умение сосредоточиться, сохранять когнитивные способности и принимать правильные решения в стрессовой ситуации, не терять уверенности в себе, устанавливать четкие границы и не бросать начатого.

Пластичность подразумевает способность подходить к делу творчески, новаторски, а также склонность к сотрудничеству, высокую самооценку и уважительное отношение к другим; умение подстраиваться и влиять на окружающих, понимать проблемы и нужды других людей, быстро и охотно менять обстановку, быть готовым принять и инициировать перемены.

Устойчивость – это умение быстро выходить из ситуаций вражды и конфликта, оптимистично и конструктивно относиться к неудачам, сохранять способность к обучению и развивать активно работающую иммунную систему, достигая хорошего физического, ментального и эмоционального состояния.

Выносливость означает умение оставаться энергичным, решительным и упорным, сосредоточенным на долгосрочных целях, находить внутреннюю мотивацию для того,

чтобы долго сохранять работоспособность, придерживаться стратегии при планировании и долговременной деятельности.

В этой книге вы познакомитесь более чем с 80 техниками развития физического интеллекта. Их можно использовать в повседневной жизни, формируя новые привычки, которые позволят вам активно управлять собственной физиологией и быть на высоте в нашем требовательном, переменчивом, вечно куда-то спешащем мире.

Как развить физический интеллект и использовать его в своей жизни

Когда нам хочется выработать новую привычку, проще всего «наслоить» ее на уже существующую – добавить к чему-то такому, что мы делаем *постоянно* и что уже закрепилось в нашей долговременной памяти и стало неотъемлемой частью повседневности. Данный процесс мы называем наложением привычек. В нашей книге вы найдете немало советов о том, как этого добиться при помощи так называемых триггеров. Также мы предложим вам ряд рекомендаций и идей для «физически интеллектуальных» шагов.

Эту книгу стоит рассматривать как руководство для тех, кто хочет повысить свою производительность и сформировать такие новые привычки, которые позволят стабильно развивать и углублять физический интеллект на протяжении

всей жизни.

Скажем, если вы хотите приучить себя сразу же после пробежки делать упражнения на растяжку, «присоедините» их к тому, что уже и так постоянно делаете в это время, – например, начните упражнения сразу же, как вернетесь домой. Очень скоро это войдет в привычку, и вы заметите положительные перемены и наконец перестанете себя винить за нехватку силы воли.

Новые привычки, накапливаясь, приводят к осязаемому и долгосрочному прогрессу. Это так называемый пошаговый рост: долговременная и сложная задача или процесс – идет ли речь о выводе продукта на рынок или о том, чтобы выиграть золотую медаль на Олимпийских играх, – разбивается на множество составных частей. Каждую из этих маленьких задач необходимо выполнять, всякий раз прикладывая лишь на один процент больше усилий, – что в конечном счете приведет к существенному улучшению результата. Ведь нет предела совершенству – и не стоит об этом забывать.

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ ВЫ ВСТРЕТИТЕСЬ

В книге описан не только наш с Пэт жизненный и профессиональный опыт. Мы поговорили со своими друзьями, родственниками, звездами спорта и выдающимися представителями мира искусства, а также с нашими клиентами (их имена изменены). Все они щедро поделились личным опытом применения принципов работы физического интеллекта, и мы включили эти мнения и советы в наше пособие в

надежде, что они тоже вас вдохновят. Со страниц нашей книги к вам обратятся:

■ **Джаррод Барнс**, специалист по обучению и инновациям, в прошлом играл в американский футбол в составе команды Университета штата Огайо (на позиции защитника), был тренером и игроком команды «Детройтские львы» (входит в Национальную футбольную лигу);

■ **Джоан Бил**, музыкальный менеджер, солистка и певица из Голливуда, раньше работала в Опере Сан-Франциско, где в настоящее время часто выступает в качестве гостя;

■ **Алессандра Ферри**, всемирно известная прима-балерина assoluta Королевского балета, обладательница многих наград, ранее 22 года проработала в труппе Американского театра балета и 15 – в оперном театре Ла Скала;

■ **Джордж Круиз**, профессиональный регбист (нападающий второй линии, левый фланкер, № 8), играл за сборную Англии и команду «Сарацины» в английской премьер-лиге, способствовал успеху Англии на Кубке шести наций;

■ **Уэйн Макгрегор**, командор ордена Британской империи; хореограф и режиссер, получивший множество наград за свою деятельность; в настоящее время – приглашенный хореограф в Королевском балете. Всемирно известен нововведениями, радикально изменившими современный танец;

■ **Меган Митчелл**, ведущая утренних новостей

(США), корреспондент, продюсер;

■ **Камилла Росс**, преподаватель бухгалтерского дела и основатель «Эмерсон Тиэтр Коллаборейтив» – труппы, которая ориентируется на молодежную и творческую аудиторию и ставит во главу угла принцип многообразия;

■ **Дон-Мари Флинн Сирренберг**, певица, представительница классической вокальной школы, часто выступает соло и преподает вокал, стипендиатка программы Фулбрайта; исполняла ведущие партии в спектаклях оперных театров Германии;

■ **(Саманта) Клэр Тейлор**, кавалер ордена Британской империи, вот уже десять лет является одним из лучших игроков в крикет в Англии, блистательно проявила себя на Кубке мира 2009 г., обладательница награды «Крикетистка года»;

■ **Карл ван Хауте**, пилот коммерческих авиалиний, бывший капитан и пилот Корпуса морской пехоты США.

В работе над главами о питании и фитнесе нам помогали диетолог Джастин Эванс, доктор-натуропат, бакалавр наук, а также личный тренер и специалист по проблемам продуктивности Роберт Девенпорт.

Объясняем, обучаем, повторяем и выполняем

В последующих главах мы узнаем больше о важнейших химических веществах, которые содержатся в нашем орга-

низме, в частности в мозге, и влияют на нас. Потом рассмотрим по отдельности каждую составляющую физического интеллекта (*силу, пластичность, устойчивость и выносливость*) и проанализируем их с точки зрения физиологии и химии.

Далее мы обучим вас некоторым приемам, которые помогут лучше развить в себе все эти элементы физического интеллекта. Мы предложим вам выбрать несколько техник и практиковать их в течение недели, чтобы понять, чего можно добиться при регулярных тренировках. Затем вы должны будете принять конкретные решения и применять эту методику в одном и том же порядке, пользуясь одними и теми же триггерами, – и так каждый день, до конца месяца. Такая стратегия поможет окончательно закрепить новые привычки.

Таким образом мы поступим со всеми четырьмя элементами и за четыре месяца сформируем вашу собственную программу развития физического интеллекта. Можете начать с силы и проработать все четыре элемента по очереди или выполнить тест «Каков ваш уровень физического интеллекта» (www.companiesinmotion.com/HowPhysicallyIntelligentAreYou) и начать с самого существенного для вас элемента. Через четыре месяца вы успешно освоите 20 новых техник, и у вас в запасе останется еще 60 вариантов, к которым можно будет со временем вернуться. По мере приобретения опыта можно будет более творче-

ски подходить к тому, чтобы ваш образ жизни способствовал повышению уровня физического интеллекта.

Всего через несколько недель применения наших техник вы наверняка заметите, что у вас повысилась концентрация внимания и эмоциональная устойчивость. Спустя несколько месяцев вы ощутите приток жизненных сил, заметите, что стали более производительны и выносливы. Последовательно применяя техники развития физического интеллекта, вы создадите условия для стабильного улучшения своих когнитивных способностей, станете мудрее, счастливее и добьетесь куда большего: начнете жить так, как вам самим хочется. То, что сегодня кажется чрезвычайно трудным, завтра предстанет в совершенно ином свете.

Надеемся, что вы будете делать пометки прямо в тексте, загибать уголки страничек и по несколько раз к ним возвращаться, что наша книга поддержит и обогатит вас и что вы поделитесь новыми знаниями со своими близкими, вдохновляя их на то, чтобы они вместе с вами построили свою собственную программу развития физического интеллекта.

1

Победный коктейль Химические вещества, управляющие нашим поведением

Чувствуете ли вы биение собственного сердца? Как вдыхаете и выдыхаете воздух? Ощущаете ли все изгибы своего позвоночника? Можете ли уловить свое сегодняшнее настроение и проанализировать, почему оно именно такое? Сосредоточьтесь на каждом из этих вопросов на секунду-другую. И тогда вы начнете более внимательно и более осознанно относиться к тому, что происходит в вашем организме.

Существует восемь ключевых веществ, сочетанием которых можно объяснить действенность и неэффективность, благоприятность и неплототворность наших реакций на происходящее дома, на работе, в часы досуга. При правильном соотношении этих веществ получается то, что мы называем победным коктейлем.

Ингредиенты коктейля

Адреналин

Нам всем знакомо это особое чувство, которое возникает на ярмарочной карусели, или во время спуска на лыжах с крутой горы, или на первом свидании – или даже тогда, когда мы случайно нажимаем кнопку «ответить всем», дописав довольно личный ответ на письмо. Основные функции адреналина – это 1) повышение пульса и увеличение кровотока в экстренных ситуациях; 2) быстрое высвобождение из запасов углеводов и жира энергии, необходимой мышцам и мозгу для быстрой реакции.

Адреналин пробуждает в нас воодушевление, обуславливает возбуждение и быстроту действий. Он обеспечивает нас энергией для преодоления препятствий, но в то же время способен как ускорить реакцию, так и перевозбудить нас – и вызвать чересчур сильное волнение во время презентаций или переговоров, из-за чего порой бывает трудно сохранить красноречие и ясность мысли. Адреналин – одно из главных химических веществ, действующих в симпатической нервной системе, которая отвечает за быструю реакцию в ответ на угрозу извне. Основным результатом действия адреналина – страх и возбуждение.

СОВЕТ. Если чувствуете, что вас охватывает сильное волнение, не сидите на месте: двигайтесь, меняйте положение, пройдитесь, встряхните ногами и руками, чтобы разогнать адреналин.

Ацетилхолин

У вас выдалась напряженная рабочая неделя, так что в

пятницу вы ложитесь пораньше и позволяете себе начать выходные с того, чтобы просто поваляться в постели. В субботу утром, не спеша начиная свой день, вы вдруг замечаете, что выдыхаете медленно и чувствуете приятное облегчение. Это значит, что под воздействием ацетилхолина, самого важного вещества для деятельности парасимпатической нервной системы, в работу вступила система восстановления баланса и обновления. Помимо специалистов в сфере науки и здравоохранения мало кто знает об ацетилхолине, однако он отвечает за множество сфер, например за восполнение запасов энергии, возвращение в устойчивое состояние после стресса, обучение и память. Он нормализует пульс после интенсивной нагрузки и восстанавливает равновесие в организме в целом в процессе гомеостаза. Это справедливо в отношении всех видов интенсивной нагрузки – и эмоциональной, и умственной, и физической – и всех трех вместе. Основным результатом действия ацетилхолина – ощущение внутреннего баланса и гармонии.

СОВЕТ. Для того чтобы быстро расслабиться и стимулировать выработку ацетилхолина после напряженного дня, примите горячую ванну. И обязательно добавьте в воду английскую соль – содержащиеся в ней минералы, такие как магний и калий (необходимые для обновления), впитаются через кожу, и вы ощутите приток энергии – и быстрее заснете.

Дегидроэпиандростерон – это *тот самый* элемент, от которого сильнее всего зависит наша производительность. Употребление синтетического ДГЭА запрещено спортсменам-олимпийцам, однако мы можем и сами его вырабатывать при помощи специальной дыхательной техники. Этот гормон поддерживает жизненный тонус, выносливость, когнитивные функции, позитивно влияет на долгожительство, работу иммунной системы, мозга и сердца, на долговременную память, скорость реакций и еще многие функции здорового, правильно работающего организма.

Таким образом, ДГЭА и кортизол – это две чаши весов. ДГЭА – маркер возраста, и у людей старше 30 его содержание в организме естественным образом сокращается. И в женском, и в мужском организме стресс и повышение уровня кортизола ускоряют падение уровня ДГЭА, которое ведет к преждевременному старению. Если мы не научимся легко справляться со стрессом, содержание ДГЭА у нас в организме будет уменьшаться чересчур быстро, что нарушит стабильность нервной и эндокринной систем. Если же мы научимся работать в непростых условиях, не испытывая при этом ненужного стресса, то будем стариться гораздо медленнее. Основной результат действия ДГЭА – жизненный тонус.

СОВЕТ. Найдите у себя на браслете Fitbit, смартфоне или устройстве Apple watch приложение, позволяющее управлять своим дыханием. Увеличьте количество времени, которое вы будете ежедневно

посвящать усвоению правильной модели дыхания. Это поможет повысить уровень ДГЭА.

Дофамин

Вы когда-нибудь испытывали чувство разочарования, обнаружив, что получили в подарок на день рождения или Рождество совсем не то, чего хотели? Или не получив повышение на работе? Выводило ли вас когда-нибудь из себя то обстоятельство, что кто-то другой ставит себе в заслугу ваши труды? Все эти неприятные ощущения вызваны нехваткой ожидаемой награды, недостатком дофамина, гормона радости.

Дофамин – превосходный мотиватор. Получив его, мы пересматриваем свое поведение и ставим в приоритет действие, которое поможет снова им разжиться, – запойное чтение простенькой, но до безумия интересной книжки, или «залипание» перед экраном, когда вам срочно нужно посмотреть еще один эпизод любимого сериала, или опустошение всей пачки чипсов. Все это примеры умелой манипуляции функциями дофамина, когда в работу включается система вознаграждения. Какими бы ни были последствия, сами по себе ощущения приятны.

Дофамин активизирует множество химических реакций, связанных с выживанием. Не случайно нам нравится вкус еды, вода утоляет жажду, а секс приносит приятные ощущения. Когда нас за что-то хвалили в юности, это непосредственным образом определяет то, чего мы хотим добиться

в будущем, – именно поэтому так важно поощрять детские успехи. Дофамин играет важнейшую роль в постановке целей и мотивирует людей к переменам. Основным результатом действия дофамина – удовольствие и чувство потребности в чем-то.

Кортизол

Вы когда-нибудь испытывали сильную тревогу и волнение? Проявляли ли нетерпеливость и гнев? Беспокоит ли вас собственное будущее, тревожат ли мысли о том, готовы ли вы к завтрашнему дню? Вините ли вы окружающих в своих неудачах? Или вечно обвиняете только себя?

Все эти состояния вызваны повышением уровня кортизола. Сегодня, когда быстро меняющиеся реалии жизни предъявляют все новые требования, многие борются за то, чтобы показать себя как можно лучше, и кортизол – часть проблемы. Это предельно важный элемент, благодаря которому мы живем. Он заглушает боль, чтобы человек мог драться, даже получив ранение, является важнейшим фактором в работе нервной системы и помогает справиться со сложными задачами или успешно конкурировать с другими (реакция возбуждения), улучшая кратковременную память.

Если мы долго функционируем в условиях стресса, а на наших плечах лежит большая ответственность – или если мы постоянно находимся в ситуации «бей или беги», кортизол накапливается в организме, а мы сами становимся перевоз-

бужденными и слишком встревоженными, начинаем «задыхаться» и хуже работаем, а также принимаем неудачные решения. Это происходит либо когда мы действуем на пределе своих возможностей, взваливая на себя слишком много и идя на непомерный риск (перевозбуждение), либо когда сдаемся (недовозбуждение). В непростых обстоятельствах мы пытаемся мыслить здраво, но потом зачастую отбрасываем наши насущные проблемы или решаем идти по пути наименьшего сопротивления, а не поступать правильно. Основной результат действия кортизола – ощущение тревоги.

СОВЕТ. Стоп! Прямо сейчас попытайтесь найти что-нибудь такое, что вас порадует. Таким образом вы обеспечите себя «наградой», которая вызовет естественный приток дофамина.

Окситоцин

За ужином с семьей или друзьями посещало ли вас когда-нибудь чувство *правильности* происходящего? Ощущали ли вы, что вам нравится здесь находиться, что здесь вы себя чувствуете в безопасности и на своем месте, что люди, окружающие вас, искренне желают вам добра? Надеемся, вы часто испытываете подобные чувства. Их вызывает окситоцин. Уровень окситоцина колеблется в зависимости от нашего восприятия и обработки социальной информации – от того, как вы себя ощущаете в коллективе – своим или чужим; от того, чувствуете ли угрозу. Окситоцин вырабатывается, когда мы кому-то доверяем; он помогает ощутить

ответственность за других и способствует социальным связям. Если окситоцина слишком много, мы становимся чрезмерно зависимы от отношений с другими и теряем способность принимать самостоятельные решения или же начинаем считать свое окружение элитарным или исключительным. А вот недостаток этого вещества, напротив, может обусловить ощущение изоляции, а также трудности, связанные с выстраиванием профессиональных взаимоотношений и пониманием того, как получить поддержку при помощи уже имеющихся социальных связей. Нужно научиться самостоятельно повышать уровень окситоцина в организме. Добиться этого можно благодаря эмпатии, помогающей гармонизировать взаимодействие с окружающими и справиться с конфликтами.

Окситоцин необходим для успешной командной работы, поскольку именно он рождает в нас симпатию, любовь, гордость, ощущение, что мы находимся на своем месте. Этот гормон обеспечивает нам прекрасное «эмоциональное самочувствие» – благодаря ему мы ощущаем себя сильнее, действуя сообща, и чувствуем уверенность, проистекающую из осознания того, что мы являемся частью социальной группы. Основным результатом действия окситоцина – чувство сопричастности и принадлежности.

СОВЕТ. Прямо сейчас отправьте сообщение человеку, о котором вы много думаете, но с которым уже некоторое время не общались. Можно спросить, как

у него дела, что он думает по тому или иному вопросу, предложить помощь. Тем самым вы повысите уровень окситоцина в своем организме. Обратите внимание, сколько радости это вам принесет – особенно если собеседник ответит!

Серотонин

Серотонин влияет на чувство счастья, статус, удовлетворенность и ощущение благополучия. Благодаря ему мы довольны тем, кто мы есть, и тем, что у нас есть, чувствуем внутри естественный баланс и силы и берем на себя ответственность за собственную роль в обществе.

Серотонин крайне важен для иммунной системы и нашей внутренней уверенности в себе. Кортизол, достигая предельного уровня, заметно снижает содержание серотонина, из-за чего возникает депрессия. Серотонин вырабатывается у нас, когда мы смеемся и улыбаемся, более того, он вырабатывается и у окружающих, когда мы улыбаемся им. Его уровень также можно повысить, если поест бананов или качественного темного шоколада. Основным результатом действия серотонина – чувство счастья.

СОВЕТ. Прибегайте к любым формам медитации – осознанности, дыхательной йоге, технике трансцендентальной медитации – или же просто выделите десять минут в день на то, чтобы посидеть спокойно, сосредоточившись на своем дыхании. И тогда вы заметите, что год пройдет без надоедливых насморков и простуд. Медитация повышает уровень

серотонина.

Тестостерон

Тестостерон (как и дофамин) усиливает в человеке стремление к превосходству и новым достижениям. Когда вы чувствуете себя победителем или на ум приходят мысли вроде «Я справился!», ваш уровень тестостерона растет, не снижаясь в течение нескольких минут.

Тестостерон обеспечивает толерантность к риску и уверенность; именно благодаря ему мы чувствуем в себе силы преодолеть трудности. Но тут стоит сделать оговорку: если тестостерона в организме слишком много, мы становимся чересчур уверены в своей победе и как следствие порой пренебрегаем должной подготовкой (скажем, к важному собеседованию). К тому же переизбыток тестостерона мешает командной работе. Однако при нехватке тестостерона мы начинаем побаиваться риска и избегать ситуаций соперничества. Уровень тестостерона можно регулировать, меняя положение тела или при помощи тренировок с сопротивлением. Основной результат действия тестостерона – энергия и ощущение контроля над ситуацией.

СОВЕТ. Чтобы повысить уровень тестостерона, в следующий раз, когда добьетесь чего-то хорошего, вскиньте руки в воздух, как победитель, и громко прокричите: «Да!» Не подавляйте свой восторг. Дайте ему волю и привыкайте к успеху!

Это был перечень восьми важнейших ингредиентов. А те-

перь рассмотрим, что произойдет, если их соединить друг с другом, и проанализируем, как добиться лучших результатов, меняя соотношение этих веществ. Смешиваем коктейль

Давайте рассмотрим через нашу «химическую» линзу историю успеха Алекса, описанную во введении. Алекс просыпается отдохнувшим, а значит, в течение ночи уровень кортизола (угрозы/стресса/возбуждения) у него достаточно низок для того, чтобы уровень мелатонина (влияющий на качество сна) был довольно высоким. Алекс пользуется физически интеллектуальными техниками сна (о них чуть позже) и знает, как сделать свой сон качественным, даже накануне важных событий.

Утром уровень кортизола поднимается, чтобы разбудить Алекса, но, когда тот узнает тревожные новости, уровень кортизола резко поднимается еще выше, что проявляется сильным напряжением в плечах и спазмом в желудке. Уровни же тестостерона (уверенность и толерантность к риску) и дофамина (ориентация на цель), напротив, падают. Обстоятельства давят на Алекса, мешают выполнению его планов, и в итоге – резкое ослабление мотивации.

Однако потом, распознав опасные симптомы, Алекс меняет положение тела, тем самым пополняя содержание тестостерона, а также делится проблемой с подругой, повышая уровень окситоцина (социальных связей и доверия). Окситоцин и тестостерон понижают высокий уровень кортизола, и Алекс чувствует себя куда лучше.

Широкий шаг и выпрямление плеч способствуют дальнейшему повышению уровня серотонина (счастье, статус, самооценка) и тестостерона. Дофамин начинает активно вырабатываться, когда мы смотрим на сменяющие друг друга виды, и это способствует творческому мышлению. Алекс заходит в поезд и тут же понимает, что делать дальше. В вагоне он выполняет дыхательные упражнения, тем самым выравнивая уровень адреналина (способность преодолевать трудности) и ацетилхолина (способность мыслить трезво), а заодно и стимулирует выработку ДГЭА (повышающего жизненный тонус и выносливость).

Алекс заходит в офис и улыбается своим коллегам, благодаря чему уровни серотонина и окситоцина повышаются и у него самого, и у членов его команды. Он шагает широко, размеренно, целенаправленно, легко и уверенно, повышая уровни тестостерона и серотонина у себя и своих коллег. Свои идеи он излагает ровным и звучным голосом, им же он спрашивает мнения окружающих, намеренно подавляя свою и их реакцию на угрозу и поддерживая у всех оптимальный уровень кортизола и адреналина, тем самым готовя себя и свою команду к тому, чтобы успешно и смекалисто справиться с возникшей проблемой.

Алекс прекрасно знает, что делает. И именно это самое знание того, как важнейшие гормоны влияют на его собственное поведение и поведение окружающих, помогло ему достичь состояния потока и должным образом повлиять на

свой «внутренний коктейль». Он выбирает такое поведение, которое поддерживает нужную ему комбинацию.

Мы можем заставить свой организм достичь нужного нам баланса, если больше узнаем о психологии, если сформируем у себя новые привычки и начнем совершать поступки, которые повышают или понижают уровни определенных гормонов.

Вам когда-нибудь доводилось бывать в кабинете, где напряжение буквально разлито в воздухе, где люди переполнены нетерпением и неуверенностью, а проекты то и дело «горают» или же наталкиваются на какие-то преграды? Оказывались ли вы когда-нибудь в семьях, где дети и взрослые уверены в себе, где творческие идеи буквально витают в воздухе и каждый способен спокойно задавать вопросы, обсуждать волнующие темы и сотрудничать с другими, не боясь конфликта? Вам знакомо чувство счастья от работы в команде, от быстрого достижения прогресса в динамичной, спокойной и весьма продуктивной обстановке? Спортивные психологи и сами спортсмены называют последнее состояние «зоной», танцоры (и психолог Чиксентмихайи) – состоянием потока, подразумевая способность с головой уйти в какое-то дело и без особых усилий выполнять его с наилучшим результатом.

Если адреналин подталкивает нас к активным действиям, а ацетилхолин помогает восстановиться, то уровни кортизола и ДГЭА диктуют, *как* именно мы будем действовать и

как восстанавливаться, а также возникнет ли у нас состояние потока. Переизбыток кортизола понижает уровни четверки гормонов «хорошего эмоционального самочувствия» – дофамина, окситоцина, серотонина и тестостерона, а ДГЭА повышает их.

Если вы сомневаетесь в себе, испытываете тревогу и беспокойство, подавленность и сильную печаль или нередко в понедельник просыпаетесь, пребывая в мрачном настроении, желая завалиться обратно спать и сожалея, что сегодня не пятница, значит, уровень кортизола у вас чересчур высок. Если же вы в преддверии дня полны энтузиазма, мотивации и воодушевления, а также довольны и восприимчивы в минуты отдыха и восстановления, стало быть, уровень ДГЭА у вас весьма высок, а вы в прекрасной форме и готовы к борьбе с трудностями. Физический интеллект станет важной частью вашей личной трансформации и поможет вам как можно дольше сохранять высокий ДГЭА – это у вас обязательно получится, когда начнете применять и сделаете обыденными техники, которые описаны в нашей книге.

Организм – весьма сложная система, в ней происходит множество химических реакций, на которые мы никак не можем – да и не должны! – воздействовать. Однако чем лучше мы понимаем неврологию, лежащую в основе нашего собственного поведения, тем лучше способны контролировать баланс химических веществ, на который все же *можем* влиять, тем самым влияя и на *силу, пластичность, устой-*

чивость и выносливость.

Теперь же мы готовы внимательно рассмотреть первый из четырех элементов физического интеллекта – силу.

Часть I

Сила



Что такое сила?

Быть похожим на утес, о который непрестанно бьется волна; он стоит, – и разгоряченная влага затихает вокруг него.

МАРК АВРЕЛИЙ. РАЗМЫШЛЕНИЯ

Как-то субботним днем Джон арендовал небольшую парусную лодку, чтобы поплавать с семьей по заливу Сан-Диего. Когда они доплыли до места, где залив встречается с океаном, ветер стал угрожающе сильным. Джон понимал, что нужно немедленно повернуть гик, но его пятилетняя дочь

опасно перевесилась через борт, высматривая в воде дельфинов, восьмилетний сын, решивший поиграть в пирата, то с криками высовывался из люка, то прятался в него, а десятилетний сын (моряк-любитель) стоял на самом носу судна с таким видом, будто готов в любую секунду прыгнуть в воду. Супруга Джона тем временем находилась на корме и готовила обед, даже не догадываясь о происходящем. Несмотря на надвигающуюся опасность, Джон громким, уверенным голосом позвал каждого из членов семьи по имени и дал всем своим домочадцам четкие инструкции: жене велел увести дочь подальше от края лодки и сесть, младшему сыну – закрыть люк и сесть, а старшему – быстро повернуть гик. Сам же он остался у руля. Опасность миновала – и все благодаря силе Джона.

В контексте физического интеллекта сила – это фундаментальная физическая, умственная и эмоциональная способность сохранять здравомыслие в стрессовых ситуациях, стоять на своем, действовать и выражать свою позицию решительно и мудро в непростых, опасных обстоятельствах, *не чувствуя при этом, будто вам угрожают, и не испытывая потребности запугивать окружающих*. Сила помогает нам *ощущать и демонстрировать* уверенность. Если же силы не хватает, то при возникновении угрозы наши когнитивные способности ослабевают, и мы заикливаемся нападении, побеге, обвинении или попытке не упасть лицом в грязь. Отличительная особенность силы – умение в стрессовой ситуа-

ции поддерживать и совершенствовать когнитивные способности и в то же время принимать здравые решения. К счастью, далеко не все ситуации, требующие от нас силы, связаны с прямой угрозой для жизни, как в случае с Джоном. Во многих случаях причина стресса или угрозы кроется в смене работы, болезнях, действиях других людей. В более сложных ситуациях, связанных с личной жизнью, социумом и профессиональной деятельностью, для того чтобы решить проблему конструктивно, необходимо контролировать реакцию на опасность, взрастить в себе ощущение уверенности и того, что вы в состоянии преодолеть все препятствия.

Ощущение физической «заземленности», давления собственного веса на землю или на стул, чувство «укорененности», но не скованности – весьма важный показатель силы. Поза и особенности дыхания тоже весьма важны; более того, для формирования в себе и других готовности к риску и уверенности нужен решительный подход. В этом разделе мы узнаем, как добиться внутреннего ощущения силы и уверенности, проявлять настойчивость, мыслить независимо, действовать мудро и продуктивно и успешнее достигать поставленных целей.

СОВЕТ. Бывало ли так, что вы хотели высказать что-то, но сдерживались, а после ругали себя? В следующий раз скажите себе: «Стоп!», почувствуйте, как вес вашего тела давит на стул, и выговоритесь.

ПОБЕДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ СИЛЫ

Тестостерон

Всем нам необходим тестостерон для того, чтобы быть настойчивыми, стоять на своем и доносить свою точку зрения до других. Когда тестостерона в организме достаточно, мы чувствуем внутри мощную движущую силу, потенциал способности влиять на других.

ДГЭА

Кратковременные колебания уровня ДГЭА почувствовать сложно, однако длительная (многонедельная, многомесячная и даже многолетняя) нехватка этого гормона ощутимо сказывается на нашем состоянии. У людей с «полными резервуарами» ДГЭА в долгосрочной перспективе растет уверенность в себе и стремление к новым высотам. Они подходят к решению проблем стратегически и воспринимают жизнь скорее как игру в шахматы, а не как боксерский матч.

Кортизол

Повышенный уровень кортизола и сопряженное с ним чувство тревоги могут привести к защитному поведению, агрессии или замкнутости. Сила появится тогда, когда мы сможем достичь гармоничного, стабильного, низкого уровня кортизола, чтобы действовать самим, а не реагировать на чужие слова и поступки.

Дофамин

Чтобы мы могли сосредоточиться на насущных задачах и быть довольными собой, в нашем мозге должно содержаться достаточное количество

дофамина — однако его переизбытка, как и нехватки, надо всеми силами избегать. Импульсивное, рискованное, беспощадное поведение нередко свидетельствует об излишке дофамина, а вот о его дефиците сигнализирует отсутствие мотивации и радости.

Все вышеназванные химические соединения и гормоны взаимодействуют друг с другом. Многие годы ученые считали, что не что иное, как тестостерон, делает нас агрессивными, однако теперь науке известно, что именно *комбинация* тестостерона и избытка кортизола провоцирует агрессию и асоциальное, эгоистичное поведение.

Баланс — это самое главное. Когда уровни кортизола и тестостерона одинаково высоки, начинается «перевозбуждение». Мы начинаем чрезмерно все контролировать, чересчур строго критикуем ситуации и людей или ведем себя высокомерно, не заботимся об окружающих, стремимся доминировать. Мы становимся слишком напористыми и стремимся опережать события. Однако, если уровень кортизола растет при пониженном тестостероне, у нас начинается «недовозбуждение» — мы делаемся слишком уступчивыми, начинаем во всем винить себя, маскировать собственную слабость при помощи напускной бравады, нервного смеха, быстрой речи, делаем вид, что мы вполне в себе уверены, но на деле сдаем позиции. Мы нетерпимы к риску и легко ломаемся под давлением.

СОВЕТ. Чтобы узнать, к чему вы склонны – к перевозбуждению или «недовозбуждению», задайте себе несколько вопросов. В состоянии стресса вы...

1. Бросаетесь в бой – раздаете приказы, требуете ответов, становитесь вспыльчивы и начинаете провоцировать окружающих? Это признаки перевозбуждения. Решение – **ОСТАНОВКА**: замедлите дыхание, сосредоточьтесь на насущной проблеме, наведите порядок в мыслях, расставьте их по полочкам, отделив главное от второстепенного.

2. Застываете, сдерживаете все эмоции и отчаяние, ощущаете внутри сильное смятение, падаете духом, но продолжаете улыбаться? Это «недовозбуждение». Решение – **ДВИЖЕНИЕ**: уединитесь и дайте выплеск своим эмоциям; побоксируйте воздух, побейте подушку – и приступайте к решению проблем.

Смесь повышенных тестостерона/кортизола/дофамина приводит к ложному ощущению собственного всемогущества и может тоже привести к перевозбуждению, беспечности и чрезмерному риску. Кортизол тоже тесно связан с дофамином. Когда мы рады и испытываем положительные эмоции по отношению к кому-то или чему-то и жаждем взаимодействия с другими, срабатывает реакция «притяжения»: уровень дофамина растет, а уровень кортизола оказывается оптимальным. Мы чувствуем себя вознагражденными и поэтому хотим взаимодействовать еще больше, делать еще больше, еще глубже включиться в ситуацию. Однако, когда мы

разочарованы, когда нам не хватает мотивации и мы испытываем упадок духа или когда нас что-то злит или печалит, возникает так называемая реакция отторжения – первичная реакция на угрозу, вследствие которой уровень кортизола растет, а дофамина – падает. Ситуация нас никоим образом не вознаграждает – и потому мы инстинктивно отстраняемся от нее или сопротивляемся ей.

Ученые выяснили, что первичные реакции, связанные с угрозой или возможностью получить награду, обусловлены не только нашими базовыми потребностями в пище, воде, убежище и продолжении рода, но и *социальными факторами*. Последние включают в себя статус (признание обществом нашей ценности), ощущение надежности (уверенность в том, что общество сможет удовлетворить наши потребности), автономность (возможность делать выбор и принимать решения независимо), связанность (наличие связей с группой/племенем, стабильность, безопасность, включенность в свою социальную среду) и справедливость (равное распределение труда, сложных задач и ресурсов между людьми в группе). (Подробнее см. в посвященной модели SCARF² книге Дэвида Рока, на которую мы ссылаемся в разделе «Литература и другая полезная информация».)

Для силы все это важно в двух отношениях. Во-первых, если мы увидим ситуации, требования и ожидания в их ис-

² Status, Certainty, Autonomy, Relatedness, Fairness, т. е. Статус, Уверенность, Самостоятельность, Общность и Справедливость.

тинном свете, то есть осознаем, что они запускают наши первичные реакции на угрозу (отторжение) или награду (притяжение) в результате повышения уровня кортизола и понижения уровня дофамина, то сможем более обдуманно и спокойно реагировать на обстоятельства. Тогда мы окажемся в положении более благоприятном для того, чтобы действовать разумно.

Во-вторых, если мы будем работать в группах, заниматься организационной или управленческой деятельностью или воспитанием детей, то сможем содействовать сближению людей, создавать условия для возникновения реакции «притяжения» и поддерживать ее. Для этого необходимо знать и учитывать, что требуется людям для комфорта в социуме, – им нужно, чтобы их вклад ценили (статус), чтобы границы и ожидания были четкими (ощущение надежности), чтобы у них была возможность самостоятельно расставлять приоритеты и принимать решения (автономность), чтобы они чувствовали свою связь с окружающими (связанность) и то, что все члены команды/семьи в равной степени участвуют в общем деле и честны (справедливость).

Развитие силы – долгий и непростой путь длиною в жизнь, непосредственно влияющий на нашу способность отстаивать свою точку зрения, формировать и демонстрировать уверенность в себе и действовать соответственно. Благодаря поддержанию стабильности в нервной и эндокринной системах можно развить глубинную, устойчивую силу, благодаря ко-

торой мы поверим в свои возможности и приведем к успеху себя и окружающих, сохраняя при этом реалистичный взгляд на происходящее. Сила и способность мудро ее применять позволяют нам содействовать прогрессу – собственному и окружающих, – формируя среду, где царят готовность преодолеть трудности и стремление достичь большего. Давайте начнем наш путь к физическому интеллекту и познакомимся с несколькими основополагающими техниками, которые помогут развить в себе силу.

2

Осанка

Как наша поза влияет на уверенность в себе

*Сегодняшний огромный дуб – просто вчерашний
железудь, стоявший на своем.*

РОЗА ПАРКС

Наша манера держаться невероятно важна, поскольку влияет на наше мышление, эмоции, поступки. Все родители бессознательно ждут от своих детей силы и уверенности. Многие помнят, как в детстве их постоянно просили выпрямить спину, поднять подбородок, расправить плечи. Если честно, мои клиенты часто говорят: «Вы бы очень понравились моей маме!» Что ж, ваша мама точно знала, о чем говорит. Хорошая осанка помогает ощущать и демонстрировать уверенность и готовность к действиям. Благодаря ей легкие вбирают в себя больше воздуха, а механизм дыхания начинает работать значительно эффективнее, вот почему сначала поговорим об осанке.

АНАТОМИЯ ОСАНКИ

Позвоночник – удивительная, сложная и притом весьма гибкая структура. Он начинается у основания

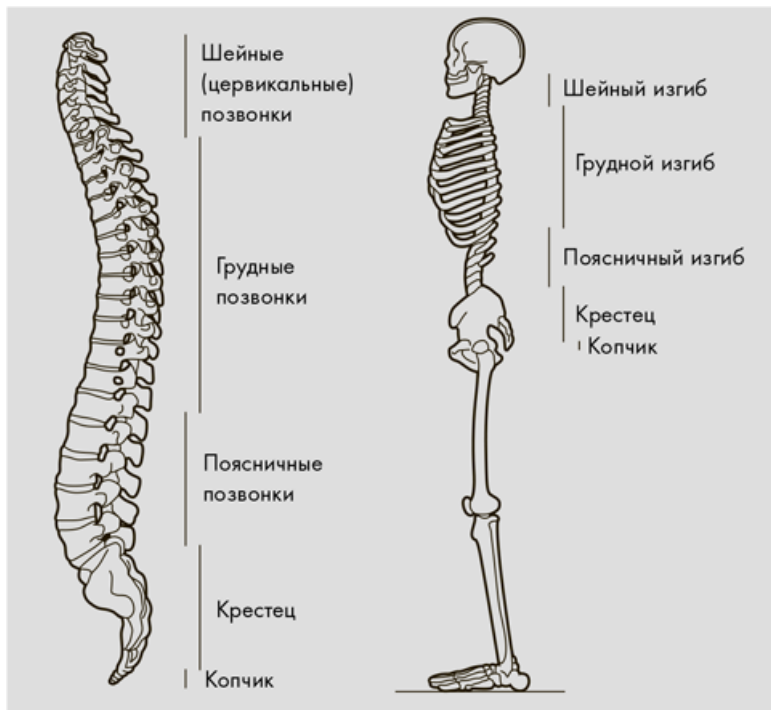
черепе, а заканчивается тазом и служит своеобразной колонной, держащей на себе вес нашего тела и защищающей спинной мозг. На позвоночнике есть три природных изгиба, которые делят его на три отдела: цервикальный (или шейный, в него входят шея и верхняя часть спины), торакальный (плечи и грудь) и поясничный (поясница, нижняя часть спины). Изгибы придают позвоночнику форму буквы S, если посмотреть сбоку, и помогают гармонично распределять вес тела, чтобы мы не падали вперед и не заваливались назад. (На самом деле позвоночник находится не совсем сзади, как может показаться, а практически по центру человеческого тела. Благодаря этому мы не опрокидываемся.)

Позвоночный столб состоит из позвонков, разделенных дисками из фиброзной ткани, и спинного мозга, включающего в себя нервы центральной нервной системы и столб спинномозговой жидкости. Спинномозговая жидкость предохраняет мозг и нервы центральной нервной системы в условиях высокого давления.

Самый верхний позвонок называется *атлантом* по имени героя древнегреческих мифов, державшего на своих плечах небесный свод. С помощью этого позвонка можно, например, кивнуть. Второй позвонок называется аксис, и благодаря ему мы можем отрицательно мотать головой из стороны в сторону.

На противоположном конце позвоночника – в задней части таза, между двумя тазовыми костями – находится

крестец, треугольная кость. Вес позвоночника, грудного отдела (грудной клетки и внутренних органов), шеи и головы распределяется на кости таза и через тазобедренные суставы переходит на кости ног и стоп.



Ноги как бы крепятся к костям *таза*. Тазобедренный сустав – прочное соединение, но оно довольно подвижно, благодаря чему человек может свободно

ходить и стоять.

Копчик – это остаток хвоста, который когда-то давно был у человека и помогал ему сохранять равновесие. В норме копчик не должен ни загигаться вовнутрь, ни сильно выпирать назад. Можно мысленно продлить его вниз, перпендикулярно полу – приблизительно таким и был человеческий хвост, которым люди пользовались примерно как кенгуру.

Ноги помогают сохранять устойчивость и передвигаться благодаря суставам, расположенным в бедре, колене и лодыжке. Важно, чтобы мышцы икр и бедер, а также ахиллово сухожилие и большие ягодичные мышцы не перегружались – тогда сухожилия ног смогут амортизировать нагрузку, за счет чего нам станет проще двигаться. Лыжники и гольфисты прекрасно знают, как важно не перенапрягать колени для того, чтобы достичь устойчивости и плавности.

Стопа – чудесная и загадочная костная мозаика, которая распределяет вес тела по земле и ежесекундно подстраивается под наши движения, чтобы мы не утратили равновесие. Если позвоночник помогает нам сохранять вертикальное положение, то стопы удерживают нас на земле, словно корни мощного дерева.

Руки «крепятся» к похожей на вешалку костной структуре, сформированной ключицами спереди и лопатками сзади. С помощью рук мы дотягиваемся до нужных предметов и жестикулируем, то есть общаемся.

Голова на самом деле невероятно тяжелая. Кости

черепу защищают плотное, компактное мозговое вещество. Голова удерживается в равновесии при помощи первого позвонка. Благодаря атланту и ровному положению головы мы можем осматривать окрестности и принимать нужное положение для оптимального зрительного контакта друг с другом.

Кости *нижней и верхней челюстей* соединяются в месте рядом с ушами. Челюсти двигаются достаточно свободно, так что мы можем жевать, говорить и придавать лицу то или иное выражение. Когда челюсти крепко сжаты, возникает напряжение, из-за которого шейный изгиб позвоночника сокращается и голова утрачивает ровное положение. Когда челюсти разжимаются, задняя часть шеи и горловая область приходят в равновесие, что сказывается на звучании нашего голоса.

Когда все кости находятся в правильном положении, мышцы пресса без труда поддерживают позвоночник. Но если имела место травма со смещением или эти мышцы значительно ослаблены, их необходимо укреплять. Это также важно, если вы занимаетесь тяжелым физическим трудом или спортом.

Поза победителя

Рост – важный фактор, влияющий на наше эмоциональное самочувствие, и нужно уметь правильно им пользоваться. Невысокий человек вполне может производить впечатле-

ние триумфатора, а рослый – выглядеть сломленным в зависимости от положения головы и позвоночника. Исследования, проведенные в 2012 г. в Вашингтонском и Корнеллском университетах, показали, что то, насколько мы уверены в себе, определяет нашу оценку собственного роста.

Если мы с кем-то соревнуемся или принимаемся за новое либо рискованное дело, весьма важно встречать все трудности с гордо поднятой головой – это поможет справиться с эмоциональным и умственным напряжением. Английский регбист Джордж Круиз так описывал свои впечатления от новозеландского танца хака³: «Я чувствовал себя очень странно – казалось, меня вызывали на битву, не давая возможности драться. Конечно, я понимал, что это – традиция, имеющая под собой крепкий культурный фундамент, что это своего рода привилегия, а вовсе не оскорбление, но в какой-то момент поймал себя на том, что вытянулся чуть ли не на дюйм, чтобы показать, что совсем не боюсь грядущей схватки».

Важное значение имеет не только рост, но и ширина плеч, жестов и шага. Охотники масаи⁴ обычно наблюдают из укрытия за тем, как лев убивает свою жертву, потом они подходят

³ Хака – ритуальный танец новозеландского народа маори, который сопровождается криками, топанием, ударами в грудь и т. д. Нередко исполняется новозеландскими спортсменами перед матчами, чтобы уstrasшить противника. – *Прим. пер.*

⁴ Масаи – африканский коренной народ, живущий в Кении и Танзании. – *Прим. пер.*

к хищнику, когда тот начинает есть, и широко раскидывают руки в стороны, занимая как можно больше пространства. Лев убегает и только потом понимает, что его одурачили. За это время масаи успевают отрезать лучшие куски мяса для своих семей.

Когда мы широко раскидываем руки и ноги и принимаем открытую позу (напоминающую морскую звезду), занимая собой как можно больше пространства, у нас повышается уверенность в себе и готовность к риску. Мы в нашей Companies in Motion называем это положение тела позой победителя, потому что оно буквально источает уверенность в себе и успех. Когда я принимаю позу победителя, я тут же чувствую, что все мои тревоги и заботы ослабевают, и смело иду навстречу сегодняшним трудностям.



СОВЕТ. Вспомните, как бегали в детстве с горы, широко расставив руки (наверняка с вами такое случилось?), или как стояли, раскинув руки, а сильный ветер дул вам в лицо. Снова примите эту детскую позу. Такое положение тела в любой момент поможет вам пробудить в себе былую уверенность.

Наблюдая за своими клиентами, я прихожу к выводу, что поза победителя особенно эффективно помогает ослабить нервное напряжение, вызванное повышением уровня корти-

зола и адреналина. Однажды к нам в Companies in Motion обратился один молодой сотрудник отдела продаж, который очень страдал оттого, что сильно краснеет перед каждым своим рабочим звонком. Учитывая, что работал он в офисе с открытой планировкой, ему каждый раз было ужасно неловко перед коллегами, и ситуация только усугублялась. Но проблема быстро разрешилась после того, как наш клиент начал перед звонками выходить в туалет и там принимать позу победителя и делать особую дыхательную гимнастику (см. следующую главу).

От открытости позы зависит и то, как нас воспринимают окружающие. Когда мы «раскрываемся» и наглядно заявляем о своем присутствии, мы показываем миру свою уверенность в себе, готовность предпринять реальные действия. Несколько лет назад я работала с министром британского правительства, которому было чуть за 60. Ему удалось укрепить свое влияние на работе благодаря переменам в осанке. До нашей встречи он много лет сутулился. Однако, когда он научился ослаблять напряжение в ногах и бедрах (что позволило нижней части позвоночника лучше поддерживать верхнюю), он смог расправить плечи, вытянуть шею и поднять голову. И тогда в глазах окружающих он стал выглядеть сильным и вовлеченным в процесс, а не отсутствующим и отрешенным. Вот отличный пример того, что меняться никогда не поздно.

СОВЕТ. Упритесь стопами в пол, выпрямите

спину – и сразу же заметите, что сосредоточиться стало легче и мысли прояснились.

Взаимосвязь между осанкой и лидерством

Для руководителя осанка имеет огромное значение. Исследование 2010 г., проведенное в Стэнфордском университете, показало, что в критической ситуации руководство чаще переходит к людям с открытой осанкой, а не к тем, *за кем формально была закреплена роль лидера*. Огляните комнату, найдите человека с самой открытой и широкой позой и приметьте его. Велика вероятность того, что в будущем он встанет у руля и возглавит команду.

МЭНДИ ПРИВОДИТ СВОЮ КОМАНДУ К УСПЕХУ

Четверг, полдень. Мэнди с коллегами собрались в переговорной и активно готовятся к важной презентации отдела продаж, назначенной на следующее утро. Неожиданно звонит клиент и сообщает, что он подумывает и о сотрудничестве с конкурентом. И дело не только в том, что конкурент лидирует на рынке. Человек, который принимает решения в компании клиента, раньше работал на эту конкурирующую компанию и там у него осталось немало друзей. Все эти обстоятельства могут помешать успеху Мэнди и ее коллег.

Мэнди чувствует угрозу, и уровень кортизола

у нее резко подскакивает. Сердце начинает биться быстрее, а температура тела повышается. Мэнди понимает, что необходимо срочно сплотить команду и внушить ей уверенность. Она объявляет короткий перерыв и, когда все выходят из комнаты, отходит подальше от стола и широко раскидывает руки в стороны. Эта открытая, широкая поза дает ей возможность ослабить воздействие кортизола и набраться храбрости. Через считанные секунды она чувствует, как химические процессы в организме меняют ее настроение. Подавленность и бессилие сменяются уверенностью и стремлением двигаться к своей цели.

Она вдруг вспоминает, что не так давно ее команда справилась с очень похожей проблемой, и решает напомнить коллегам об этом. Воспоминание об этом провоцирует выброс дофамина в мозг, и у Мэнди тут же улучшается концентрация и усиливается готовность шагнуть навстречу трудностям. Когда все снова собираются в переговорной, Мэнди выпрямляется во весь рост, расправляет плечи и встает посреди комнаты; она берет ситуацию под контроль, как и подобает лидеру. Рассказывает коллегам, почему верит в их общий успех, и объясняет, как, добавив одну небольшую фразу во вводную часть доклада, можно добиться того, чтобы клиент понял ценность их уникального предложения, выгодно отличающую его от предложения конкурента. Через пару минут настроение в переговорной меняется и ко всем возвращается

уверенность. Команда вносит небольшие изменения в презентацию, входит в состояние потока и добивается поставленной цели.

А что было бы, если после того, как коллеги вышли из комнаты, Мэнди осталась бы сидеть на своем месте, ссутулившись и съежившись, и поддалась тревоге вместо того, чтобы поискать выход из сложившейся ситуации? Если бы она допустила мысль о том, что у конкурента и впрямь больше шансов на победу? Если бы во время разговора с командой она лишь напустила на себя уверенный вид и окружающие все равно почувствовали бы ее сомнения? Велика вероятность, что тогда команда утратила бы уверенность в ценности своей работы. Не исключено, что они не смогли бы войти в состояние потока. К счастью, Мэнди изменила реакцию своего организма на стрессовую ситуацию, что помогло ее команде поступить точно так же. Мэнди и ее коллеги не растерялись, а успешно скорректировали свою презентацию перед лицом конкуренции.

Концентрация, настроение и осанка

Уровень концентрации и настроение людей, находящихся в одном и том же помещении, зачастую зависит от их поз. Поза нередко «заразна». Доводилось ли вам бывать на совещаниях, большинство участников которых явно скучали и сидели откинувшись на спинки стульев, ссутулившись над

ноутбуками или облокотившись на стол? Во время знакомства с техниками коррекции осанки многие говорят мне: «Но ведь так удобно откидываться на спинку и скрещивать руки на груди!..» Возможно, и так, но тут дело лишь в привычке и мышечной памяти – их легко можно заменить менее расслабленной позой, которая поможет стать внимательнее и повысить осознанность текущего момента.

СОВЕТ. В следующий раз, когда окажетесь на аналогичной встрече, проведите эксперимент: попробуйте положительно повлиять на темп и характер взаимодействия при помощи осанки. Со временем вы заметите, что остальные тоже стали держаться более открыто и сосредоточенно.

Мы все – разные

Наши тела отличаются друг от друга – мир интересен и прекрасен именно своим разнообразием. Люди с любой фигурой и ростом могут завладеть всеобщим вниманием. Взять хотя бы невысоких людей – например, артиста Сэмми Дэвиса-младшего, актера Дэниэла Рэдклиффа или Симону Байлз, американскую гимнастку, обладательницу олимпийского золота, – все они способны управлять целым зрительным залом или стадионом.

В 2002 г. я ставила танцы для «КандКо», всемирно известной танцевальной труппы. Среди артистов в ней есть невы-

сокие люди и люди с ограниченными возможностями; некоторые танцуют в креслах-каталках или с парализованными или ампутированными конечностями. Каждому из них удалось покорить сцену – при помощи своего неповторимого тела. Вместе с «КандКо» мы объездили весь мир и бывали как в прогрессивных странах, так и там, где людей с ограниченными возможностями прячут от общества.

После каждого выступления на танцоров обрушивался шквал оваций – зрители благодарили артистов не только за прекрасный танец, но и за то, что те сломали их стереотипные представления о людях с ограниченными возможностями.

СОВЕТ. Вспомните ситуации, когда ваше тело помогло вам достичь значимых результатов – провести важную презентацию, отстоять свои взгляды, – или сделать что-нибудь доброе, например перевести кого-то через дорогу или поучаствовать в благотворительном забеге. Никто не совершенен, и нужно уметь извлекать максимум из того, что дано нам природой.

Осанка – это не фиксированное, неизменное положение, и мы вполне можем научиться чувствовать себя легко в нашем неповторимом теле. Если мы начнем *мыслить* и *действовать* открыто и свободно, то и со стороны будем *казаться* открытыми и свободными и сможем занять лидерские позиции.

Работа за компьютером и осанка

Многие из тех, кто подолгу сидит перед монитором, замечают, что голова у них вытягивается далеко вперед, поближе к экрану, как бы перпендикулярно позвоночнику, и поддерживается скорее мышцами шеи и плеч. Такая поза создает огромное напряжение в этих хрупких частях тела. Нужно найти такое положение равновесия, при котором голова останется на вершине позвоночного столба, а напряжение в плечах и шее не возникнет.



Дофамин, гормон радости, вырабатывается куда активнее при работе онлайн, потому что с помощью интернета можно достигать большего за меньшее время. Нас долго не оставляет ощущение новизны, нами движет интерес (а то и зависимость).

Однако, когда мы долгое время сидим ссутулившись, выпятив челюсть и изогнув спину, легким не хватает ме-

ста для расширения, из-за чего в крови повышается содержание углекислого газа, что в свою очередь провоцирует подъем уровня кортизола. Стабильно повышенный кортизол ухудшает наши когнитивные способности, препятствует умственной работе и эмоциональной стабильности. Многие люди страдают от чрезмерного мышечного напряжения в области плеч – не в последнюю очередь из-за того, что мы столько времени проводим у компьютеров. Все это ощутимо влияет на наши мысли и настроение во время работы. Исследование 2014 г., проведенное в Германии Рурским университетом совместно с Университетом Хильдесхайма, показало, что мельчайшие изменения в том, как мы сидим, влияют на наше восприятие и память.

Если мы проводим в сгорбленном положении весь день, тело привыкает к позе проигравшего. Нужно следить за напряжением в челюсти и шее во время работы, потому что челюсть соединяется с шейным отделом позвоночника. Напряжение в этой области негативно сказывается на позвоночном столбе и мешает островковой доле мозга собирать и обрабатывать информацию и извлекать из памяти нужные сведения, а это означает, что мы не чувствуем, что происходит в нашем собственном теле.

Потренируемся. Осанка

Упражнение: эксперименты с осанкой

Представьте, что вам на электронную почту пришло письмо, которого вы опасались. Ссутультесь, опустите плечи, примите свою любимую позу человека, утратившего всякую волю к жизни. А потом попытайтесь произнести вслух: «Я сохраняю уверенность и оптимизм!» (Не бойтесь почувствовать себя глупо – это всего лишь эксперимент.)

Как ощущения? Вышло не очень убедительно, правда? Возможно, потому, что при таком положении тела мы просто не можем сохранять уверенность и оптимизм: наша физиология, разум и психика просто не соотносят эти слова с нашей позой.

А теперь попробуйте выпрямиться, разведите руки в стороны, чуть выше линии плеч, поверните ладони вперед и растопырьте пальцы, примите открытую, свободную позу победителя. Скажите: «Я подавлен и утратил всякую мотивацию».

Снова выглядит странно, верно? *Практически невозможно* чувствовать подавленность и отсутствие мотивации в такой открытой и свободной позе, как невозможно и думать и говорить о них. Возникает весьма противоречивое ощущение.

Давайте поработаем с идеей этой самой свободы, объединив мысли и тело.

Представьте, что стоите или сидите перед мощным источником света и его лучи пронзают ваше тело насквозь. Пусть свет заполняет пространство между вашими костями

так, чтобы на стене напротив нарисовалась тень безупречного скелета и каждая косточка была четко видна – словно скелет мог бы распасться, если бы его не удерживали мышцы и кожа. Пока вы представляете себе эту картину, ваш мозг посылает по кинетической цепи нервов сигналы и мышцы дают телу команду «раскрепоститься», открыться.

А теперь поговорим о «заземленности». Представьте, что стоите в электричке или вагоне метро, перенапрягая колени. Легко или трудно упасть, стоя в такой позе? Если ваши колени перенапряжены, высока вероятность того, что вы упадете вперед, поэтому сбросьте ненужное напряжение (расслабив мышцы икр, бедер, ягодиц, а также ахиллово сухожилие), не теряя при этом равновесия. Тогда точно не упадете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.