

CUPRINS

Prefață		007
Mulțumiri		011
Partea întâi	Esența fluxului	012
Capitolul 1	Experiența fluxului în alergare	013
Capitolul 2	Cele nouă componente ale fluxului	031
Capitolul 3	Personalitatea fluxului	060
Capitolul 4	De ce contează fluxul	079
Partea a doua	Găsirea fluxului	098
Capitolul 5	Antecedentele fluxului	099
Capitolul 6	Fluxul în alergarea de zi cu zi	137
Capitolul 7	Fluxul în competiție	160
Capitolul 8	Limitările fluxului	191
Capitolul 9	Fluxul dincolo de alergare	208
Glosar		229
Referințe		237
Despre autori		253

Prefață

Gândiți-vă la cea mai dragă amintire pe care o aveți despre alergare. Poate că a fost o cursă în care ați înfruntat o provocare dificilă, în care mintea și corpul vostru au fost atât de conectate, încât ați simțit că scoateți cel mai bun timp al vostru fără efort. Poate că s-a întâmplat în timp ce alergați printr-un peisaj frumos, un loc atât de senin încât mintea voastră, de obicei zbuciumată, nu a avut de ales și a fost redusă la tăcere, îngăduindu-vă să vă bucurați de simpla plăcere de a înainta prin locurile acelea. Poate că ați simțit aceeași implicare în vreme ce conversați cu prietenii voștri într-o cursă lungă, o incursiune în care două ore au părut douăzeci de minute.

Aceste momente se numesc momente de flux și se numără, de obicei, printre cele mai memorabile și pline de satisfacție din viața oamenilor. **Fluxul** se referă la o experiență optimală în timpul căreia mintea și corpul lucrează în armonie, atunci când se concentrează asupra unei sarcini specifice. Fluxul este adesea asociat cu performanța de vârf. Când vă aflați într-o stare de flux, nu vă distrage nimic, nu aveți termene de predare, nu trebuie să vă mulțumiți soțul sau soția care vă bat la cap și nu trebuie să vă ridicați la înălțimea niciunei așteptări exterioare. Nu aveți decât momentul prezent; în momentul acela, plăcerea provine din actul în sine.

Fluxul poate părea o experiență misterioasă și efemeră, dar în realitate este un fenomen psihologic extrem de minuțios cercetat. Coautorul Mihaly Csikszentmihalyi (pronunțat „MI-hai CIC-sent-mihai”, pe care îl vom numi de aici înainte „Dr. Mike”) a identificat fluxul pentru întâia oară în anii 1970. În ultimii patruzeci de ani, sute de cercetători au studiat acest fenomen. Munca lor conduce, în general, la următoarea concluzie: oamenii care trăiesc în mod regulat o stare de flux duc o viață mai fericită și mai împlinită.

Oricine poate trăi momentul de flux întâmplător, dar pentru a cultiva aceste experiențe și a beneficia de pe urma lor este nevoie de cunoștințe și practică. Alergătorii sunt norocoși pentru că sportul le oferă numeroase oportunități de a trăi starea de flux. Întregerile atletice le permit sportivilor de performanță să își stabilească obiective, să își îmbunătățească nivelul deprinderilor motrice și să se supună constant unor provocări, pentru a fi mai buni decât au fost cu o zi înainte. Alergătorii obișnuiți întâmpină și ei o mulțime de provocări, fluxul fiindu-le accesibil și celor care alergă în scop recreativ sau pentru a se menține în formă. Când vă stabiliți obiective și vă depășiți provocările,

cum ar fi să alergați mai departe în pădure decât ați făcut-o vreodată sau să rămâneți conectat la prezent în timp ce alergați pe o pistă aglomerată pentru biciclete, vă oferiți cea mai bună șansă de a trăi o stare de flux.

Scopul cărții *Flux în alergare* este să vă furnizeze cunoștințele necesare pentru a trăi o stare de flux în mod regulat. Când înțelegeți variabilele care pregătesc fluxul, puteți mări probabilitatea de a-l trăi și de a duce o viață mai fericită și mai împlinită. Stările de flux coincid adesea cu recordurile personale și realizările semnificative, ceea ce face ca fluxul să fie un minunat (și legal!) stimulent al performanței.

Acestea fiind spuse, nu există nicio formulă magică pentru a crea fluxul. Nu îl puteți invoca urmând o rețetă sau adoptând cu rigiditate o serie de pași. Deși trebuie să existe anumite condiții pentru a face posibilă existența fluxului, prezența lor nu garantează concretizarea acestuia. Ca să vă aduceți corpul și mintea în punctul adecvat pentru a ajunge la flux este nevoie de timp și efort, ceea ce poate explica motivul pentru care fluxul nu este o modă trecătoare. Imprevizibilitatea sa îl face să fie greu de vândut celor care caută o formulă magică sau un program pas cu pas.

Chiar dacă nu puteți invoca fluxul, îl puteți cultiva. Un număr semnificativ de cercetări din ultimul deceniu ne-au ajutat să înțelegem antecedentele care conduc la flux, experiența fluxului în sine și beneficiile sale reziduale.

Tehnologiile bazate pe rezonanță magnetică funcțională sau CT combinate cu chestionare simple și instrumente de evaluare a personalității ne-au ajutat să înțelegem mai bine cine trăiește cel mai des fluxul, care este rolul creierului în acest proces și cum ar putea el îmbunătăți calitatea vieții.

Toate aceste discuții pot fi inutile dacă fluxul rămâne un construct abstract. Din acest motiv, partea întâi a cărții se concentrează asupra experienței ca atare. Capitolul 1 plonjează adânc în experiența fluxului unui alergător cu care vă puteți identifica, pentru a ilustra ce îl face unic și puternic. Capitolul 2 dezvoltă acest concept, explorând cele nouă componente ale fluxului. Printre componentele fluxului se numără sincronizarea dintre nivelul perceput al deprinderilor motrice și provocarea cu care vă confrunțați (**echilibru provocare-abilități**), existența unor scopuri clare și plăcerea de a alerga de dragul de a alerga, mai degrabă decât gândindu-vă la promisiunea unor recompense externe (**experiența autotelică**). Capitolul 3 examinează lucrurile care predispun oamenii să aibă momente de flux și cum aceste momente sunt afectate de chimia creierului și trăsăturile de personalitate. Partea

întâi se încheie cu capitolul 4, în care discutăm despre importanța fluxului pentru oameni, ca sportivi și indivizi.

Partea a doua ia aceste idei și le aplică mai specific la alergători. Capitolul 5 este cel mai lung din carte, cu un motiv întemeiat: examinează în detaliu factorii necesari pentru apariția fluxului. Capitolul 6 aplică aceste cunoștințe la alergarea obișnuită, noncompetitivă. Apariția fluxului sporește bucuria atunci când vă antrenați și crește șansele de a trăi momente de flux în situații competitive. Capitolul 7 este despre competiție, concentrându-se asupra modului în care fluxul vă ajută să alergați mai repede, chiar și atunci când motivațiile voastre devin mai profunde. Dat fiind că starea de flux nu este garantată niciodată, ultimul capitol se ocupă de limitările fluxului și cum să faceți față eșecului. Cartea se încheie cu capitolul 9, care examinează modul în care alergătorii pot prelua experiența fluxului, aplicând-o la alte aspecte ale vieții lor.

Deși lucrarea se bazează pe cercetări științifice, fluxul este o experiență puternic personală, astfel că am discutat cu o serie de alergători pentru a învăța din experiențele lor de vârf. Veți întâlni descrieri ale unor atleți olimpici și ale unor alergători obișnuiți pe tot parcursul volumului, care vă vor oferi perspective inedite asupra subiectului. Această carte scoate conceptul de flux din domeniul academic, aducându-l într-un loc în care poate fi trăit de alergătorii de toate nivelurile. Oferă instrumente practice, printre care o serie de ilustrații și tabele, pentru a vă ajuta să vizualizați mai bine fluxul, la care se adaugă exerciții (atât mentale, cât și fizice), care vă pot ajuta să găsiți fluxul.

Scopul doctorului Mike în cercetarea fluxului din ultimii patruzeci de ani este pe cât de simplu, pe atât de nobil: să ajute oamenii să ducă o viață mai fericită și mai plăcută. Aplicarea muncii sale în domeniul alergării păstrează același scop și în cazul cărții de față.

Vă dorim mult succes în această misiune!

Capitolul 1

Experiența fluxului în alergare



In cea mai importantă zi din viața ei, Shelby Hyatt a fost trezită de o insuficiență respiratorie. Eleva în vârstă de șaisprezece ani din Bryson City, Carolina de Nord, a întins mâinile către noptieră, încercând să își găsească inhalatorul salvator, dar în beznă unei camere străine, de motel, efortul ei s-a dovedit inutil. Shelby s-a ridicat în capul oaselor în pat și a încercat să rămână calmă, dar aerul închis și îmbâcsit degajat de radiatorul din perete nu o ajuta deloc. Trebuia să iasă înainte ca situația să se înrăutățească.

„Simțeam o gheară în piept”, spune ea. Puteam să inspir, dar nu adânc. Nu m-am panicat atât de tare pe cât v-ați putea închipui, pentru că nu voiam să îmi trezesc coechipierele. Așa că am încercat să-mi păstrez calmul și cumpătul.”

Afară părea să fie o lume cu totul diferită. O ploaie torențială se scurgea în rafale de pe acoperișul motelului, iar parcareea băltea de apă. În munții din orașelul ei natal ninge, dar aici, la altitudinea scăzută din Piedmont, vântul bătea aprig și vremea era mohorâtă. Shelby s-a adăpostit lângă zid și a inhalat aerul rece și proaspăt. Încetul cu încetul, respirația i-a revenit la normal. Era 5:30 dimineața.

De mai bine de un an, Shelby visa la și se pregătea pentru evenimentele care urmau să aibă loc tocmai în ziua aceea - campionatele naționale de cros. Cu un an înainte, ca alergătoare în primul an de liceu, concurând la categoria 1A (școli mici), se clasase pe locul al unsprezecelea - la un loc distanță de titulatura acordată celor mai buni atleți. În anul următor, alergarea devenise pasiunea ei; alergarea o definea ca persoană. Încrederea aceea s-a transferat și în alte domenii. Shelby a intrat în competiția pentru titlul de regină la balul majoratului și a început să iasă cu un coleg de clasă admirat. Însuflețită de aceste evenimente pozitive, părea pe cale să își îndeplinească visul de a câștiga competiția de cros, care reunea cei mai buni atleți din licee și colegii.

Pneumonia a schimbat totul. Timp de șase săptămâni, în mijlocul a ceea ce ar fi trebuit să fie sezonul ei definitiv, Shelby a parcurs găfâind atât cursele grele, cât și pe cele ușoare. Unele zile erau acceptabile; în altele, se abținea să nu plângă. Fire tăcută, Shelby nu a prea vorbit despre felul în care simptomele fizice îi afectau sănătatea mintală.

Cu toate acestea, efectele erau vizibile, căci zilele grele erau mai numeroase decât cele bune. Colegele sale de echipă și antrenorii încercau să o încurajeze atunci când depunea eforturi enorme cu rezultat nu prea însemnat. Medicii au încercat tratamente cu diverse antibiotice, inhalatoare și corticosteroizi, dar rezultatele au fost minime. Dat fiind că fiecare cursă majoră se dovedea ceva mai slabă decât cea care o precedase, antrenamentele deveniseră mai degrabă un exercițiu de încredere.

Stând rezemată de ușa camerei de la motelul în care dormeau cele trei coechipiere ale sale de la Swain County High School, Shelby a încercat să nu își plângă de milă. Avea în continuare obiective importante pentru ziua aceea, chiar dacă fizic nu era în formă maximă. Gândul că echipa sa o susținea îi aducea ușurare, dar totodată o îngrijora. „Dacă mi se întâmplă asta din nou când voi alerga în competiție astăzi?” s-a întrebat ea. „Dacă nu pot da totul sau nu îmi pot ajuta echipa?”

În cele din urmă, respirația i s-a calmat îndeajuns pentru a se putea întoarce în camera de motel. A rămas trează câteva ore. Afară continua să plouă.

Câteva ore mai târziu, la micul dejun, le-a spus antrenorilor despre episodul în care nu a putut să respire, dar începea deja să nu mai acorde importanță evenimentului. Restul zilei a zburat petrecând timp cu echipa și pregătindu-se pentru cursă. Când și-a luat poziția, împreună cu coechipierele sale, la linia de start care băltea de apă, Shelby se simțea calmă și sigură pe sine. Pe chipul ei nu se citea nici urmă de neliniște. Alergarea de încălzire mersese bine. Își simțea picioarele gata de fugă. Cel mai important era că putea să tragă aer în plămâni. Nu avea cum să știe dacă atacul de panică fusese un catarsis sau calmul dinaintea furtunii, așa că a încetat să se mai gândească la asta.

„Mă simțeam foarte încrezătoare, ca și când știam că, după tot ce se întâmplase, lucrurile nu arătau bine pentru mine, dar mă simțeam acceptabil”, spune ea. „Asta m-a ajutat cu presiunea. Știam că nu se așteptau să mă descurc prea grozav în cursă.”

Starterul a anunțat că mai aveau un minut. Shelby stătea la linia de start alături de coechipiere, uitându-se la întinderea de băltoace și iarbă noroioasă din fața ei. A inspirat adânc, a expirat adânc. Ploaia se oprise, dar ea nici nu a observat. În ochi i se citea o hotărâre neclintită și o profundă concentrare. Nimic altceva nu conta.

POC!

Shelby se ținu departe de înghesuiala de la start. Fetele din față își croiau drum prin noroi, luptându-se cu traseul la fel de mult ca și cu ele înseși. Vântul bătea dinspre nord cu o viteză constantă de treizeci

de kilometri pe oră și alergau contra lui. Shelby a rămas în pluton cu încă două coechipiere, incredzătoare că aceasta era cea mai bună strategie. Primele șapte minute au trecut într-un amestec de noroi și alergătoare împingându-se pentru a-și obține o poziție mai bună. După prima milă (1,6 km) era pe locul 40. Dată fiind condiția ei fizică, părea înțelept să înceapă cu un efort moderat și să crească ritmul continuu, dacă era posibil. Respirația i-a rămas constantă și netulburată.

„Ținând cont de cum m-am simțit după prima milă, am decis, în regulă, trebuie să măresc ritmul”, spune ea. „Ar putea merge bine sau rău. Nu sunt sigură. Am hotărât pur și simplu că voi încerca să trag cât de mult posibil, să văd ce se întâmplă.”



Imagine oferită de Jeffrey E. Sides

Experimentarea fluxului a ajutat-o pe Shelby Hyatt să alerge cursa vieții ei la competiția națională de cros din Carolina de Nord.

Următoarea milă i-a confirmat presupunerea. Se simțea mai bine cu fiecare pas. Începând să uite de îndoielile legate de respirație, Shelby a înaintat cu forță pe traseu. A ajuns pe locul 20, apoi pe 15 și în cele din urmă, la a doua milă (3,2 km), s-a apropiat de plutonul primelor zece. Realizând că visul pe care îl nutrise întregul an era întemeiat, și-a dublat efortul. Exact în fața ei se afla talentata ei colegă din primul an de liceu, Emma. În timp ce plămâniile lui Shelby se luptau cu

pneumonia, Emma a preluat în tăcere rolul de numărul unu al echipei. Cu obiective clare în minte și nestingherită de obstacole fizice, Shelby și-a propus să își depășească tânăra coechipieră.

Ultima milă a cursei s-a derulat ca într-un scenariu de la Hollywood. Shelby a intrat în primele zece, apoi în primele opt. Când mai rămăsese o jumătate de milă din cursă (800 m), a prins-o pe Emma exact când traseul dădea într-o pajiște deschisă. Avântul a catapultat-o pe Shelby pe lângă coechipiera sa, în strigătele de susținere ale antrenorului și spectatorilor. Era pe locul al șaselea și trecea pe al cincilea.

Fata cu pneumonie - cea care lucrase din greu, dar care simțea că nu se vedea niciun rezultat - sprinta acum mai rapid decât o făcuse vreodată în viața ei. A urcat fără ezitare o pantă, iar soarele palid de toamnă târzie i-a proiectat silueta pe spectaculosul peisaj. Trăgând tot mai tare, Shelby a trecut pe lângă o ultimă concurentă, ajungând pe locul al patrulea, când mai avea doar două sute de metri. În timp ce intra în linie dreaptă, pe chip îi înflori un mic zâmbet, iar concentrarea i se adânci și înțelese magnitudinea lucrurilor care se întâmplau.

Cât pe-aci să nu ia startul în dimineața aceea, Shelby Hyatt a alergat cursa vieții ei și a terminat pe locul al patrulea la competiția națională. Pe parcurs, nu numai că și-a atins obiectivul de a se număra printre cei mai buni atleți de vârsta ei, dar și-a ajutat, totodată, echipa să obțină locul al treilea, cel mai bun din istoria școlii. Cireașa de pe tort a fost că a stabilit un record personal, alergând prin băltoace cu noroi și un vânt mușcător.

„Nu înțeleg, dar mi s-a părut mai ușor decât orice altă cursă”, rememorează ea. „Respirația, corpul, picioarele, parcă puteam să continui la nesfârșit.”

După cursă, pe când atletele epuizate își căutau părinții și antrenorii, Shelby nu a reușit să stea alături de echipa sa. Când, în cele din urmă, și-a găsit antrenorul, s-au îmbrățișat călduros, șocați și surprinși. Când s-au desprins din îmbrățișare, Shelby a făcut un pas în spate și a zâmbit. „Cred că astăzi am atins fluxul”, a spus ea.

Fenomenul fluxului

Shelby avea dreptate. Trăise o stare de flux, fenomen pe care oamenii îl numesc adesea **a atinge maximul, a fi în zonă** sau a fi absorbit. Puține experiențe în viață sunt mai memorabile decât momentele de flux; aceste momente fac ca viața să merite să fie trăită. Un mare beneficiu al fluxului este că această stare de conștiință este

permițându-i să își stabilească un nou obiectiv, să înceapă încet și să își urmărească respirația și tempoul la fiecare milă. Pentru Shelby, această schimbare a fost exact ceea ce aveau nevoie corpul și mintea ei. Succesul treptat pe care l-a avut în prima milă, iar apoi în a doua, i-a dat încrederea de a își dori mai mult, iar corpul ei a reacționat pozitiv.

De aceea, povestea lui Shelby contează: la festivitatea de premiere, cu câte o lacrimă scurgându-i-se pe fiecare obraz, Shelby învinsese într-o provocare dificilă, depășind obstacolele interne și externe pe parcurs. A plecat de la acel campionat național o cu totul altă persoană. Nu este deloc surprinzător că, șapte luni mai târziu, ea și Emma aveau să urce pe podium ca membre ale unei echipe de ștafetă, de 4 × 800 metri, doar că de data aceasta au primit medaliile de aur. Sentimentul de satisfacție și dezvoltarea personală pe care le experimentează în acele momente constituie motivul pentru care alergătorii se aliniază în fiecare zi la linia de start.

CHRIS SOLINSKY

Fost deținător al recordului american și primul non-african care a scos sub 27m:00s în cursa de 10.000 de metri

Moment de flux: Cursa Stanford Invitational de 10.000 de metri, 2010

027



Prin amabilitatea lui Tim Meigs

În povestea uneia dintre cele mai grozave curse desfășurate vreodată pe pământ american, Chris Solinsky este considerat drept învingătorul surpriză, care a doborât nu doar stereotipurile, cât mai ales un timp crezut cândva de neatins. Debutantul înalt și solid susține în concurs un tempo incredibil, face o cursă tactică excelentă și, într-o luptă epică cu cronometrul, devine primul non-african care scoate sub 27 de minute în cursa de 10.000 de metri, cu un timp de 26m:59.60s. Însă această versiune ratează câteva dintre nuanțele experienței lui Solinsky în această cursă.

La cursa Stanford Invitational de 10.000 de metri, în 2010, toți ochii erau pe americanul (și, nu peste mult timp, medaliatul olimpic cu argint) Galen Rupp. Copil-minune al curselor de fond, aflat sub tutela lăjului legendarului alergător și antrenor Alberto Salazar, Rupp ar fi trebuit să facă o cursă în care să doboare recordul american de 27m:13s. Sponsorul său făcuse bannere și pancarte pentru această ocazie.

Apare Solinsky. Un bun alergător pe distanța de 5.000 de metri, Solinsky era cunoscut atât pentru înălțimea și constituția sa musculoasă, cât și pentru mentalitatea de alergător concentrat și tenace. În combinație cu lipsa sa de experiență (acesta era debutul său în cursa de 10.000 de metri), toate acestea erau calități care nu prea îl favorizau. Dar Solinsky era în formă, încrezător și curios.

„Se vorbea că Galen Rupp urmărea să doboare recordul american”, spune Solinsky. „Fiind prima mea cursă de 10.000 de metri, eram, evident, puțin nesigur dacă voi fi atât de în formă. Totuși, a ajutat că mai alergasem împotriva lui Rupp de multe ori și de obicei îl învingeam (pe distanțe mai scurte), așa că mi-am spus că, dacă putea alerga atât de repede, puteam și eu, sigur. Antrenamentele au decurs foarte bine înainte de cursă și știam că sunt în cea mai bună formă a vieții mele.”

În primele ture ale cursei, Solinsky s-a înscris în grupul fruntaș, în urma celor care alergau cot la cot și, în propriile lui cuvinte, a reușit „să adoarmă”. S-a relaxat și a alergat pe pilot automat, lăsând zecile de mii de mile acumulate să își facă treaba și să îl propulseze înainte, într-un ritm extrem de rapid. Admiratorilor de la Stanford și celor care urmăreau transmisiunea online li se părea că nu făcea vreun efort, dar Solinsky a început să se lupte cu o durere abdominală pe la jumătatea cursei. Afectarea concentrării și suferința l-au făcut să piardă ritmul pentru un moment. Dar durerea l-a lăsat, iar Solinsky s-a trezit concentrat în cursă cum nu mai fusese până atunci. A intrat într-o stare de flux.

„Am reușit să reacționez la toate sprinturile celorlalți, să recuperez toate distanțele, deoarece eram hotărât să fac tot ce era nevoie

pentru a-l învinge pe Rupp”, spune el. „Am accelerat puternic la un ritm despre care, dacă l-aș fi știut, poate că aș fi încetinit, dar, în starea aceea de flux, nici măcar nu m-am gândit la asta.”

La o milă de linia de sosire (1,6 km), Solinsky știa că învinsese. Deși un grup de patru alergători rămăsese compact, printre care și Rupp, Chris se simțea puternic, simțind că picioarele - îmbrăcate în ciorapi de compresie lungi - îl mai puteau duce mult și bine. Parcă zburând pe pistă, a sprintat în cele din urmă când mai rămăseseră doar două ture și ceva. Pancartele care urmau să celebreze recordul american al lui Rupp trebuiau să mai aștepte. Seara aceea îi aparținea lui Solinsky.

Când a auzit clopoțelul răsunând, cronometrul arăta 26m:02s. Nu exista îndoială că avea să doboare recordul american de 27m:13s, dar acum intra pe un teritoriu virgin. Putea Solinsky să tragă suficient de tare în ultima tură, nu doar pentru a doborî recordul acela, ci și pentru a deveni primul alergător non-african care cobora sub 27 de minute, timp mult mai dificil de atins decât depășirea altor bariere, precum parcurgerea unei mile în mai puțin de patru minute (2m:29s / kilometru)?

Când mai rămăsese jumătate de tură, cronometrul arăta 26m:32s. Solinsky a avut nevoie de câteva secunde pentru a face un calcul, realizând că era pe punctul de a intra în istorie. În următoarele 27 de secunde și-a împins corpul înainte; nimic altceva nu mai conta, iar stadionul vuia entuziasmat. A trecut linia de sosire, exultând și nevinându-i să creadă. Ani întregi ratase la mustață selecția în echipele naționale și se întreba dacă putea ajunge la acel nivel superior; acum, la prima sa încercare într-o cursă pe o nouă distanță, devenise cel mai bun american din toate timpurile. Cronometrul arăta ,26m:59.60s. Alergase ultima jumătate de milă (800 m) în 01m:56s, un timp excelent în sine, ca să nu mai spunem că venea după alte 23 de ture de stadion. Reușise concentrându-se exclusiv asupra unui țel și alungând orice l-ar fi putut distra.

„O altă dovadă că eram în flux a fost că, atunci când mi-am scos încălțăminte cu care alergasem și mi-am pus adidașii, am descoperit o bășică de mărimea unei mingi de tenis”, spune Solinsky. „Nici măcar nu mi-am dat seama că era acolo până atunci.”

În multe cercuri, numele lui Solinsky a început să fie uitat. O accidentare la tendon în 2011 și operația care a urmat l-au ținut pe tușă luni întregi. Nu s-a recuperat pe deplin niciodată și, în cele din urmă, s-a retras în 2016. A rămas în sport, ca antrenor principal pentru curse de anduranță la College of William and Mary din Williamsburg, Virginia. Însă cursa aceea de 10.000 de metri va rămâne vie, ca un

durata de recuperare în urma intervențiilor chirurgicale suferite, în vreme ce, conform altui studiu (Wells & Evans, 2003), expunerea la natură a mărit starea psihică de bine și rezistența la factorii de stres din viață, atât în rândul adulților, cât și în cel al copiilor.

Acestea fiind spuse, nu este nevoie de un cadru natural exotic pentru a ajunge la starea de flux. Simplul fapt că vă uitați la o floare primăvara sau la un lac îngrijit din mijlocul orașului, face să existe același potențial de flux ca atunci când vă aflați într-un parc cu multă verdeață, atâta timp cât nu sunt obstacole care să vă distragă atenția. Chiar și situațiile create de om, cum ar fi atunci când alergați către o priveliște frumoasă a orașului care se vede la orizont, constituie și ele o sursă de contemplare. Pistele pentru biciclete care trec prin pasaje subterane sau aeriene oferă și ele o ocazie nemaipomenită de a vă „pierde” într-un spațiu sigur, fără trafic, înconjurat de un amestec de frumusețe, atât naturală, cât și antropică.

La fel de importante ca priveliștile din jurul vostru sunt și cele de la nivelul solului. Mai exact, modul cum se simte și cum arată drumul pe care alergați poate genera sau distruge o experiență de flux.

Fluxul în oraș

147

Cum afectează fluxul alergarea în mediul urban

O priți-vă, mergeți. Verde, galben, roșu. Pietonii aglomerează trotuarele cu câini în lesă, livrările se fac cu biciclete cu o singură viteză, iar claxoanele urlă la fiecare intersecție. Pentru mulți, ideea de a înainta pe străzile aglomerate ale orașelor, ca să nu mai spunem de a alerga relaxat, induce anxietate. Cu toate acestea, unor alergători le priște să se antreneze în zonele urbane. Așadar, se poate intra în starea de flux pe străzile aglomerate din orașe? În mod surprinzător, răspunsul este da - dacă tipul vostru de personalitate se potrivește cu provocările mediului din jurul vostru (și, desigur, mediul nu este prea disturbator).

Cel mai mare obstacol în experimentarea fluxului în mediul urban este cauzat de modul imprevizibil în care se circulă, atât pe șosele, cât și pe trotuare. Când intrați într-o stare de flux este nevoie să mențineți o concentrare clară asupra obiectivelor și a feedbackului intern și extern. Această concentrare va dispărea, probabil, când se declanșează alarma unei mașini sau în calea voastră apar o mulțime de

oameni în costum care au ieșit dintr-o clădire de birouri. Chiar dacă trotuarele sunt libere, este epuizant, totuși, să navigați printre vehicule în orașele aglomerate. Dacă sunteți deja absorbiți de starea de flux, o schimbare bruscă în trafic vă va face fie să ieșiți brusc din flux pentru a acorda atenție propriei siguranțe, fie vă va prilejui o întâlnire nu prea prietenoasă cu câteva tone de metal.

Alergătorii care se antrenează mult în zonele urbane găsesc, în general, trucuri pentru a minimiza efectele traficului. Asta ar putea însemna să alerge înainte sau după orele de vârf, să se limiteze la artere rutiere cu mai puține semafoare sau să petreacă mai mult timp în parcurile din oraș ori pe piste pentru bicicliști. Orașele mari precum New York, Boston și Chicago au utilizat, toate, apropierea de suprafețe mari de apă pentru a oferi alergătorilor o alternativă la mediul urban.

Unii alergători caută poteci sau merg cu mașina în suburbii mai liniștite unde pot alerga, pe când altora pare să le priască haosul controlat din oraș. Strecurându-se printre mașini parcate pe două locuri sau țâșnind pe carosabil în secunda în care se face verde, acești alergători transformă în provocare înfruntarea aspectelor deranjante ale vieții urbane, doar pentru a avea antrenamente reușite. Atitudinea poate proveni cu precădere din două trăsături de personalitate: **sistemul de activare comportamentală și sistemul de inhibare comportamentală.**

Toți oamenii sunt dotați cu aceste sisteme, dar fiecare le activează în diverse doze. Abordarea bazată pe motivație apetitivă (tendința de a găsi ceva plăcut în orice provocare, chiar și în cele dificile) este legată de sistemul de activare comportamentală. Motivația aver-sivă, pe de altă parte, se corelează cu sistemul de inhibare comportamentală. Alergătorii care au un sistem de inhibiție extrem de sensibil se vor angrena mai puțin într-un comportament riscant de a alerga printr-un oraș aglomerat, din cauza potențialelor riscuri implicate. Oamenii mai racordați la sistemele de activare găsesc schimbările constante din trafic și obstacolele o provocare plăcută. Pentru acești alergători, orașul prinde viață și schimbările permanente fac ca nicio alergare să nu semene cu alta. Ceea ce pentru un alergător este un munte, poate să fie precum o alergare pe șosea pentru altul, se pare.

Un alergător rapid care caută să atingă un timp cât mai bun poate fi descumpănit dacă un traseu se dovedește a fi mai abrupt sau mai accidentat decât se aștepta. În mod similar, un alergător pentru care alergările în sălbăticie sunt revigorante s-ar putea simți alienat când alergă într-un cartier aglomerat. Dacă alergați într-un mediu pe care îl găsiți urât sau inadecvat, străduiți-vă să găsiți ceva plăcut în el. Chiar și cele mai puțin înstărite cartiere au de obicei o pată de frumusețe care le

salvează. Că este un vechi monument arhitectonic sau o grădină îngrijită dintr-o curte, rămâne de descoperit.

Lipsa de siguranță este un factor care poate întrerupe fluxul într-o milisecundă. Chiar și într-o experiență profundă de flux, creierul continuă să monitorizeze inconștient lumea din jur, urmărind informațiile relevante, legate de obiectiv și supraveghind nivelul de siguranță. Deși teoria hipofrontalității tranzitorii (Dietrich, 2003; menționată și în capitolul 4) sugerează că porțiunile nenecesare ale cortexului prefrontal și amigdala se pot deconecta în timpul alergării în stare de flux, nu înseamnă că instinctul de supraviețuire se dezactivează și el. Creierul rămâne constant vigilent, scanând împrejurimile și uitându-se după potențiale pericole. Această activitate poate inhiba sau perturba fluxul în timp ce alergați, dacă sistemul nervos simpatic este activat în mod repetat ca reacție la pericolele percepute.

Nesiguranța este unul dintre motivele pentru care alergătorii caută piste și benzi de alergare. Mediul static și sigur pe care îl oferă acestea permit minții să se concentreze pe deplin asupra sarcinii în care suntem implicați, fără a direcționa energie spre gestionarea traficului sau a suprafeței pe care călcăm. Chiar și iubitorii de natură ar putea găsi hipnotic efectul ritmic al deplasării pe banda de alergare. Dacă vă puteți abține să vă holbați la ecranul care afișează timpul/distanța și vă puteți „scufunda în alergare”, ca să împrumutăm expresia lui Dorsett, chiar și benzile de alergare și piste de atletism pot furniza ocazii ideale pentru flux.

149

Cât valorează o conversație

Când Allan Sillitoe a scris *Singurătatea alergătorului de cursă lungă*¹⁵ în 1959, a vrut să redea greutatea și conflictele dintre clasele sociale din Marea Britanie imediat după cel de-Al Doilea Război Mondial. La multă vreme după ce pe această carte s-a așternut praful în bibliotecile celor mai mulți oameni, titlul său supraviețuiește, fiind foarte sugestiv. Se consideră că, atât atleții amatori, cât și cei de performanță, care aleargă pe distanțe lungi, sunt un soi de introverți ce parcurg în tăcere și singurătate kilometri după kilometri.

Pentru mulți alergători, nimic nu e mai departe de adevăr. Alergările în grup, multe asociate magazinelor care vând produse

Capitolul 7

Fluxul în competiție



Orașul Stockholm are ceva magic care se extinde cu mult dincolo de caldarâmul străzilor din Orașul Vechi. Poate că este arhitectura gotică sau toți oamenii sănătoși și în formă care umblă de colo-colo pe biciclete sau prin parcul național din interiorul orașului. Oricare ar fi cauza, fosta campioană NCAA¹⁶ Katie (Follett) Mackey simțea că venise momentul mult așteptat, la ieșirea din tunelul Stadionului Olimpic, într-o după-amiază rece de iulie, în 2015.

Construit pentru Jocurile Olimpice din 1912, stadionul găzduia acum meciuri de fotbal și concerte. O dată pe an, însă, atenția se îndrepta către lumea atletismului profesionist, odată cu organizarea Diamond League. Fiind unul dintre cele mai prestigioase evenimente atletice de o singură zi din lume, acesta reunea la Stockholm o serie de campioni olimpici și mondiali, ce participau la mai multe probe.

În această luptă a intrat și Mackey, alergătoare americană de elită, participantă la curse de fond, care încerca să ajungă printre cele mai bune din lume. Cu câteva săptămâni înainte, Mackey nu reușise să prindă echipa ce mergea la campionatele mondiale, la proba de 5.000 de metri, după ce se împiedicase când nu mai avea decât o tură și jumătate până la linia de sosire. Neabătută, Mackey și-a continuat programul din acel sezon, scoțând timpi buni la 1.500 de metri, la curse din Belgia și Londra. Dacă ar fi câștigat proba de 3.000 de metri din cadrul Diamond League, întregul ei sezon ar fi arătat cu totul altfel.

„Am vrut să îmi dovedesc mie și altora că meritam să fiu acolo, în plus nu mai alergasem niciodată cu un premiu atât de mare în joc (10.000 de dolari)”, mărturisește Mackey. „Mă simțeam foarte încrezătoare în forma mea fizică. Știam că pentru mine cursele de 3.000 de metri erau importante și eram pregătită pentru orice. Nu le cunoșteam pe toate fetele din cursă; știam doar că toată lumea era bună și vor fi greu de învins.”

160

Din momentul în care s-a auzit pistolul de start, a fost clar că această cursă avea să fie una tactică. Mackey a stat pe interiorul pistei, conservându-și energia, în timp ce alergătoarele din Bahrain, Polonia, Etiopia și Emiratele Arabe Unite au preluat pe rând controlul, impunând ritmul. Cursa a urmat acest scenariu până când au mai rămas doar două ture de pistă, când două alergătoare născute în Etiopia, Mimi Belete, concurând acum pentru Bahrain, și Betlhem Desalegn pentru Emiratele Arabe Unite, au început să accelereze serios. Au țâșnit în penultima tură, parcurgând-o în 67 de secunde. Era aproape de ritmul lui Mackey pe 1.500 de metri (așadar, jumătate din distanța pe care o parcurgea acum), dar nu simțea efortul făcut pentru a accelera.

„Erau câteva atlete care știam că vor concura pentru victorie, așa că am încercat să fiu atentă și să avansez treptat, pe măsură ce celelalte fete își pierdeau suflul, pentru a rămâne în grupul fruntaș”, își amintește Mackey. „Când am ieșit de pe turnantă și am auzit clopoțelul, eram exact în spatele primelor fete. Când mai rămăseseră 300 de metri îmi amintesc că am gândit: «La naiba, mă simt foarte bine!»”



Guliver/Getty Images/Daniel Petty

Katie Mackey, în centru, concurând la calificările olimpice din 2016, la proba de 5.000 de metri.

În timp ce grupul se răsfirea, Mackey a rămas aproape de primele două alergătoare. Când a intrat în ultima turnantă, a simțit că e timpul să treacă pe culoarul al doilea. Acum nu mai putea da înapoi, nu mai era