

## Мы способны на большее, чем нам кажется., Эмоциональный и физиологический болевые пороги

*Профессор физкультуры и спорта Тимоти Ноукс из Университета Кейптауна в ЮАР работает над «теорией центральной управляющей системы» и проводит эксперименты, чтобы проверить её на деле. В основе теории мысль, что у каждого из нас есть подсознательный болевой порог, но он больше эмоциональный, чем физиологический. Мы можем вынести намного больше и куда дальше, чем чувствуем. То есть наш физиологический болевой порог находится дальше, чем эмоциональный. С собой очень легко договориться и можно найти любые логические доводы в пользу того, что мы хотим эмоционально.*

Другой профессор физкультуры, из Бразильского католического университета, Эдуардо Фонтес привез к Ноуксу для опытов эргометр — стационарный велосипед, оснащенный исследовательской аппаратурой, вплоть до МРТ. По мере роста физической нагрузки, сообщает Фонтес, падает активность во фронтальной доле, командно-управленческом центре мозга. Зато активность растет в лимбическом отделе, центре эмоций. То есть спортсмен сдвигается от рационального мышления к эмоциональному. Если он во время длительной пробежки дает своим эмоциям (чувству жалости к себе, чувству боли) захлестнуть себя с головой, он сдастся. Если сможет оставаться рассудительным и холодно следить только за базовыми показателями здоровья — он продолжит гонку. *(Здесь опять-таки мы усматриваем медитацию или осознанность - танцуя брейк данс, как и делая любое дело с включённым сознанием - мы работаем над нашими внутренними силами, изучаем себя, закаляем свой дух).*

Удивительно, но нашелся человек, добровольно взявшийся проверить теорию центральной управляющей системы на себе. В 2008 году Райан Сэндес, «выживальщик» из Кейптауна, принял участие в сверхмарафоне по пустыне Гоби: 250 км в день, семь дней бегом по одному из самых жарких и сухих мест на планете. Сэндес не имел специальной подготовки. На самом деле, он только один раз до этого участвовал в обычном марафонском забеге, да и в тот раз особо перед мероприятием не тренировался. Однако он был знаком с работами Ноукса и верил в себя. Так что он вышел на маршрут — и победил!

С момента триумфа в Гоби Сэндес занял верхние места в таблицах результатов еще четырех марафонов по пустыням, включая забеги по Сахаре и Антарктиде (!). Секрет его побед все тот же.

«Я знаю еще до забега, что иногда буду чувствовать смертельную усталость и не захочу продолжать; но так же до забега я убедил себя в такие моменты продолжать двигаться, — говорит Сэндес. — Если ты продержишься в психическом плане, то и в физическом будешь в порядке. Ты можешь с этим справиться. Твое тело будет в порядке. Просто продолжай бежать».

Это звучит осмысленно для Ноукса. «Дискомфорт — только в твоей голове. Ничего общего с реальностью он не имеет», — говорит он.