

Jak wzmocnić CIAŁO,  
przywrócić NADZIEJĘ, znaleźć ODWAGĘ  
i naprawić RELACJE

# SIŁA AKTYWNOŚCI

DR KELLY MCGONIGAL

AUTORKA BESTSELLERA *SIŁA WOLI*

sensus

Tytuł oryginału: The Joy of Movement: How exercise helps us find happiness, hope, connection, and courage

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-7372-3

Copyright © 2019 by Kelly McGonigal, Ph.D.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2021 by Helion SA

Book design by Lorie Pagnozzi

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/silakt>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp 9

## **ROZDZIAŁ 1.**

Haj wytrwałości 17

## **ROZDZIAŁ 2.**

Uzależnienie 43

## **ROZDZIAŁ 3.**

Radość zbiorowa 71

## **ROZDZIAŁ 4.**

Daj się porwać 99

## **ROZDZIAŁ 5.**

Pokonywanie przeszkód 125

## **ROZDZIAŁ 6.**

Ciesz się życiem 151

## **ROZDZIAŁ 7.**

Źródło wytrwałości 175

Zakończenie 203

Uwagi autorki na temat źródeł 211

Podziękowania 212

Przypisy 214



# WSTĘP

Niewiele mam wspomnień, do których mogłabym wrócić myślami i stwierdzić z niezachwianą pewnością: „Ta chwila odmieniła mi życie”. Jedną z takich chwil przeżyłam, mając dwadzieścia dwa lata. Jako świeżo upieczona absolwentka psychologii postanowiłam wziąć udział w seminarium zatytułowanym „Psychologia nieśmiałości”. Zawsze byłam nieśmiałym dzieckiem i nadal dręczyły mnie rozmaite lęki. Nasz pomysł na te zajęcia polegał na zaangażowaniu się w coś, co było dla nas ważne, ale czego nie robiliśmy ze względu na obawy lub brak wiary w siebie. Ja postanowiłam zrealizować swoje dawne marzenie i zostać instruktorką grupowych zajęć fitness. Od lat ćwiczyłam w domu, wzorując się na kursach wideo, a kiedy inne dzieciaki fantazjowały o byciu kolejną Sally Ride albo następcą Stevena Spielberga, ja wyobrażałam sobie, że prowadzę zajęcia w sali pełnej ludzi robiących rytmiczne kroki i pajacyki. W szkole średniej uczyłam się hiszpańskiego i francuskiego, bo wyczytałam, że aby prowadzić zajęcia z aerobiku w placówkach Club Med, trzeba znać trzy języki.

A teraz stałam przed salą treningową w kampusie i tylko kilka ostatnich minut dzieliło mnie od próby generalnej w roli instruktorki aerobiku. Choć ćwiczyłam przez tyle godzin, że mogłabym wykonać pokazowy program nawet przez sen, opanowało mnie znane uczucie paniki. Mdłości. Wbijanie paznokci w dłonie. Przytłoczone wagą sytuacji serce groziło

zawalem. Ogarnęło mnie przemożne pragnienie ucieczki przed narastającą treścią. Pójść sobie, wrócić do mieszkania i udawać, że to wszystko nigdy się nie wydarzyło.

Pamiętam tę chwilę bardzo wyraźnie: stałam przed salą i chciałam uciekać, ale zdecydowałam się zostać. Może byłeś kiedyś w podobnej sytuacji — punkcie zwrotnym, w którym postanowiłeś zrobić coś, czego bardzo pragnąłeś, a zarazem straszliwie się bałeś. Patrząc z dzisiejszej perspektywy, odnoszę wrażenie, że nie zviałam wtedy między innymi dzięki temu, czego nauczyłam się o odwadze z moich ulubionych form ćwiczeń. Z jogi zaczerpnęłam umiejętność robienia głębokich oddechów i wychodzenia poza strefę komfortu. Taniec nauczył mnie, że bez względu na to, jak smutna i zniechęcona zaczynam zajęcia, muzyka i ruch potrafią wprawić mnie w optymistyczny nastrój. A z najtrudniejszych treningów wytrzymałościowych wyniosłam taką wiedzę, że walące jak młotem serce nie zawsze jest oznaką strachu. Czasami jest to dowód na to, że staje się mocniejsze.

Decyzja o pozostaniu na próbie odmieniła mi życie, gdyż wkroczyłam dzięki niej na drogę prowadzenia grupowych zajęć fitness. Przez blisko dwie dekady, jakie minęły od tamtej pory, treningi były dla mnie źródłem ogromnej radości i sensu. Na przestrzeni lat wielokrotnie obserwowałam, jak ruch może wpływać na nastrój. Jak potrafi przywrócić światu człowieka z rozbudzoną na nowo nadzieją. Widziałam na własne oczy, jak trening pozwalał ćwiczącym poczuć własną siłę albo stanowił furtkę do uwolnienia emocji. Ucząc osoby w bardzo różnym wieku i kondycji fizycznej, przekonałam się, że ruch może odgrywać wiele ról. Może być formą dbania o siebie, sposobnością do mierzenia się z wyzwaniem i okazją do nawiązywania przyjaźni.

Wiele grup, które uczyłam, przemieniło się w małe społeczności, a ich członkowie nie tylko działali razem, lecz także wspierali się nawzajem i cieszyli ze swoich osiągnięć. Podczas tych zajęć przekonałam się, na czym może polegać zbiorowa radość — płynąca z synchronicznych ruchów stóp i z uścisków, gdy któryś z uczestników wracał na treningi po długiej nieobecności. Prowadzenie grupowych ćwiczeń okazało się tak

satysfakcjonujące, że nigdy z tego nie zrezygnowałam. Nie chodziło tylko o dzielenie się radością płynącą z ruchu, ale także o wsparcie, jakie aktywność fizyczna stanowiła dla mnie samej. Na różnych etapach mojego życia trening wyciągał mnie z odosobnienia i rozpacz, budził odwagę i nadzieję, przypominał, jak się cieszyć, i dawał mi rację bytu.

Moja historia nie jest wyjątkowa. Na całym świecie są ludzie, którzy dzięki aktywności fizycznej stają się radośniejsi i bardziej spełnieni. Są tacy bez względu na to, czy ich ulubioną czynnością jest spacerowanie, bieganie, pływanie, taniec, kolarstwo, gry zespołowe, podnoszenie ciężarów, czy joga. Ludzie, którzy regularnie są aktywni fizycznie, częściej odczuwają wdzięczność, miłość i nadzieję. Mają poczucie większego kontaktu ze swoimi małymi społecznościami i rzadziej są samotni albo popadają w depresję. Te korzyści utrzymują się przez całe życie. Są niezależne od statusu ekonomicznego i zdają się być uniwersalne pod względem kulturowym. Przede wszystkim zaś psychologiczne i społeczne zalety aktywności fizycznej nie są uzależnione od indywidualnej kondycji czy stanu zdrowia. Czerpią z nich ludzie cierpiący na chroniczne bóle, niepełnosprawni, osoby obciążone poważnymi schorzeniami psychicznymi i fizycznymi, a nawet pacjenci hospicjów. Wymienione wcześniej źródła radości — od nadziei, przez sens, aż po poczucie przynależności — mają przede wszystkim związek z *ruchem*, a nie z poziomem sprawności.

Motywnym przewodnim tej książki jest pytanie o to, jak aktywność fizyczna przyczynia się do szczęścia. Zaczęłam od wertowania badań naukowych, pomijałam jednak niezliczone eksperymenty dowodzące, że ludzie aktywni fizycznie są szczęśliwsi — szukałam raczej takich badań i teorii, które mogłyby rzucić światło na przyczyny. Zgłębiałam rozprawy z najróżniejszych dziedzin, od neurologii, przez paleontologię, aż do muzykologii. Rozmawiałam z antropologami, psychologami i fizjologami. Zapraszałam na wywiady sportowców i osoby zawodowo związane ze sportem. Odwiedzałam miejsca, gdzie ludzie poruszają się razem — siłownie, studia tańca, parki, a nawet pewien lotniskowiec. Pochłaniałam pamiętniki i studiowałam etnografię, aby lepiej zrozumieć rolę, jaką ruch odgrywał na przestrzeni kultur i dziejów. Poszerzałam zakres badań

o rozprawy filozofów i luminary religijnych. Pobierałam podcasty i dołączałam do grup w mediach społecznościowych. Wypytywałam przyjaciół, rodzinę i nieznajomych. Prosiłam o opisywanie indywidualnych doświadczeń z ruchem. I właściwie za każdym razem odsłuchiwałam potem raz jeszcze niektóre fragmenty nagranej konwersacji. Nie tylko w celu zweryfikowania odręcznych notatek, ale także po to, by raz jeszcze usłyszeć przytoczone historie. Wiele osób, z którymi rozmawiałam, ze łzami w oczach opowiadało o tym, jak wielkie znaczenie ma dla nich ruch. Gdy po raz trzeci zanotowałam: „Rozpląkała się, gdy mi o tym mówiła”, uświadomiłam sobie, że to były łyzy radości, a radość z ruchu jest... wzruszająca.

Właściwie już na początku odkryłam, że najczęstsze wytłumaczenie przyczyn radości płynącej z ruchu jest nadmiernym uproszczeniem. Psychologicznego efektu ćwiczeń nie da się sprowadzić do endorfinowego haju. Aktywność fizyczna wpływa na wiele innych substancji chemicznych w mózgu, a wśród nich na takie, które dodają energii, odganiają troski i pomagają w nawiązywaniu kontaktów z innymi. Ruch łagodzi stany zapalne w mózgu, co z upływem czasu może chronić przed depresją, lękami i samotnością. Ponadto regularne ćwiczenia przemodelowują strukturę mózgu, dzięki czemu jesteśmy bardziej skłonni do radości i przebywania wśród ludzi. Te neurologiczne zmiany z powodzeniem konkurują z rezultatami najnowocześniejszych technik leczenia depresji i nałogów. Odmieniający umysł wpływ ćwiczeń ma swoje źródła nawet w samej muskulaturze: podczas ćwiczeń mięśnie wydzielają do układu krwionośnego hormony, które uodporniają mózg na stres. Naukowcy nazywają je „molekułami nadziei”.

Biorąc pod uwagę istniejące przesłanki, trudno nie dojść do wniosku, że cała nasza fizjologia została stworzona do nagradzania za ruch. Ale dlaczego biologia człowieka miałaby zachęcać do aktywności? Pierwszy spośród nasuwających się domysłów ma związek ze zdrowotnymi korzyściami z ćwiczeń. Być może mózg dba w ten sposób o ciało i stara się



nakłonić nas do aktywności wystarczającej do skutecznego zapobiegania zawałom. Ale to podejście nieszczególnie bierze pod uwagę historyczną wartość aktywności fizycznej jako jednego z warunków przetrwania. Lekarz może zachęcać cię do ćwiczeń, które wyrównują poziom cukru we krwi, obniżają ciśnienie tętnicze i zmniejszają ryzyko raka. Ale głównym celem ruchu na przestrzeni większej części dziejów ludzkości nie było zapobieganie chorobom. Dzięki aktywności fizycznej życie stawało się pełniejsze. Jak napisał neurobiolog Daniel Wolpert: „Nadrzędnym celem ludzkiego mózgu jest dążenie do ruchu. Ruch jest jedynym, jaki mamy, sposobem wchodzenia w interakcję ze światem”<sup>1</sup>. Właśnie dlatego nasza biologia nagradza aktywność na tak wiele sposobów. Na najbardziej fundamentalnym poziomie satysfakcjonujący ruch to dla twojego mózgu i ciała zachęta do życia. Jeśli chcesz się ruszać, mięśnie dadzą ci nadzieję. Mózg zapewni przyjemność. A cała fizjologia dostosuje się tak, by pomóc ci odnaleźć energię, sens i odwagę do parcia przed siebie.

O przyczynach satysfakcji płynącej z ruchu opowiada jeszcze jedna, bardziej złożona historia, opierająca się na psychologii ludzkiego szczęścia. Istoty ludzkie są zaprogramowane tak, by czerpać przyjemność z działań, doświadczeń i stanów mentalnych, które sprzyjają przetrwaniu. Nie chodzi tylko o prozaiczne kwestie, takie jak jedzenie i spanie, lecz o wiele innych cech psychologicznych, które określają nas jako ludzi. Lubimy współpracować i praca zespołowa sprawia nam satysfakcję. Uwielbiamy robić postępy i czerpiemy dumę z własnego wkładu w przedsięwzięcia. Tworzymy więzi z różnymi osobami, miejscami i społecznościami, a troska o nie budzi ciepłe uczucia. Nawet nasza zdolność do znajdowania sensu życia jest zakorzeniona w neurobiologii przyjemności: historie i metafory oddziałują na układ nagrody w mózgu i zachęcają do tworzenia scenariuszy, które pomagają nam w znajdowaniu racji bytu. Istoty ludzkie nie muszą na nowo odbudowywać tych związanych ze szczęściem nawyków w każdym kolejnym pokoleniu. To instynkty zakodowane w DNA, które budzą się w każdym z nas, równie niezbędne do życia jak umiejętność oddychania, trawienia pokarmu i pompowania krwi do mięśni.

Aktywność fizyczna — w formie treningu, eksploracji, rywalizacji albo celebracji — uszczęśliwia nas, bo pobudza wspomniane instynkty. Ruch jest nierozzerwalnie spleciony z najbardziej podstawowymi radościami życia, takimi jak wyrażanie siebie, nawiązywanie kontaktów towarzyskich czy dążenie do mistrzostwa. Kiedy jesteśmy aktywni, mamy dostęp do wrodzonych źródeł przyjemności, od satysfakcji wynikającej z poruszania się w rytm muzyki po dreszcz emocji związany z szybkością, gracją albo siłą. Ruch może też zaspokajać podstawowe ludzkie potrzeby, takie jak chęć kontaktu z naturą albo czucia się elementem czegoś potężniejszego od nas samych. Fizyczne rozrywki, które najbardziej nas pociągają, wydają się pomyślane tak, by pozwalały na wykorzystanie indywidualnych atutów — nieustępliwości, wytrwałości, umiętności uczenia się i rozwoju — a jednocześnie pobudzały instynkt współpracy. Aktywność fizyczna jest najbardziej satysfakcjonująca psychologicznie wtedy, gdy zaangażowanie w nią z jednej strony odsłania dobro tkwiące w nas, z drugiej zaś pozwala ujawnić dobro innych. Jest to jeden z powodów, dla których każda kultura stawia ruch w centrum swoich najbardziej radosnych i znaczących tradycji. Jak zauważył filozof Doug Anderson: „Ruch ma zdolność wydobywania tego, co w człowieku jest najbardziej ludzkie”<sup>2</sup>.

Za sprawą badania wielu zależności między ruchem a szczęściem książka ta, niejako samoistnie, stała się eksploracją najbardziej ludzkich aspektów naszej natury. To jedyny sposób na to, by pojąć radość płynącą z ruchu. Być może najważniejsze zaś było dla mnie odkrycie na nowo społeczności jako źródła szczęścia. Ludzie ewoluowali jako istoty społeczne i nadal potrzebujemy innych, by przetrwać. Na przestrzeni dziejów ruch — czy to w formie pracy, rytuałów, czy zabawy — pomagał nam nawiązywać kontakty, współpracować i świętować. Aktywność fizyczna do dziś łączy nas i przypomina, jak bardzo potrzebujemy siebie nawzajem. Było to dla mnie swego rodzaju objawieniem — nie zdawa-

łam sobie sprawy, do jakiego stopnia indywidualne korzyści z aktywności fizycznej opierają się na społecznych aspektach naszej natury i jak to się dzieje, że tak duża część płynącej z ruchu radości jest w istocie radością z kontaktu z innymi.

Gdy zaczynałam pisać tę książkę, myślałam, że stanie się poradnikiem znajdowania szczęścia dzięki ćwiczeniom fizycznym. Przerodziła się jednak w coś większego: miłosny pean na cześć ruchu we wszystkich jego przejawach oraz na cześć ludzkiej natury. W dziwny i cudowny zarazem sposób praca nad nią miała na mnie równie uskrzydający wpływ jak sam ruch. Dała mi poczucie nadziei i wspólnoty. Niejeden raz po rozmowie z kimś na potrzeby tej książki mówiłam na głos: „Uwielbiam ludzi. Są niesamowici!”. Sądzę, że było to coś, czego moje serce potrzebowało na równi z treningiem kardio. Może i ty tego potrzebujesz? Mam nadzieję, że lektura tej książki da ci choć odrobinę tego, co ja z niej zaczerpnęłam. Mam nadzieję, że zachęci cię ona do ponownego przemyślenia znaczenia ruchu. Mam nadzieję, że zainspiruję cię do poruszania się w sposób, który przynosi ci radość i sens. I liczę na to, że w pewnym momencie odłożysz tę książkę z sercem przepelnionym emocjami. Że zaczniesz się zastanawiać: *jak niezwykle, cudowni potrafią być ludzie.*



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

**Kelly McGonigal, autorka bestsellera *Siła woli*, przedstawia zaskakującą, opartą na badaniach naukowych książkę, która podpowiada, jak zakochać się w ruchu. Bo choć aktywność fizyczna sprzyja zdrowiu i wydłuża życie, wiele osób traktuje ją jak uciążliwy obowiązek. Autorka dowodzi, że nie musi tak być. Ruch może i powinien być źródłem radości.**

Z właściwą sobie umiejętnością łączenia nauki z wciągającymi historiami Kelly McGonigal czerpie ze zdobyczy neurologii, psychologii, antropologii i biologii ewolucyjnej, a także etnografii i filozofii. Pokazuje, że ruch jest nierozdzielnie związany z najbardziej pierwotnymi źródłami radości – wyrażaniem siebie, więziami społecznymi oraz dążeniem do mistrzostwa – i stanowi skuteczne antidotum na współczesne epidemie depresji, lęku i samotności.

Książka jest wynikiem badań nad zależnościami między aktywnością fizyczną a poczuciem szczęścia. Opisuje, jak ruch kształtuje i uszlachetnia ludzką naturę. Dowiesz się stąd, że aktywność fizyczna nie tylko sprzyja przetrwaniu, ale także daje – na poziomie układu nerwowego, mózgu i mięśni – zachętę do życia. Poznasz fascynujący ciąg przyczynowo-skutkowy i wprowadzisz go do własnego życia: jeśli będziesz się ruszać, mięśnie dadzą Ci nadzieję, a mózg – dostęp do wrodzonych źródeł przyjemności, od satysfakcji po dreszcz emocji związany z szybkością i siłą. To nie wszystko: znów odkryjesz, jak cudownych ludzi masz dookoła siebie!

Skorzystaj z zawartych w książce pomysłów, jak dzięki potędze ruchu odnaleźć szczęście, poczuć sens istnienia i wzmocnić bliskość, i zrealizuj je we własnym życiu i własnej społeczności.

#### **Dowiedz się, dlaczego aktywność fizyczna:**

- pozytywnie uzależnia i buduje wytrwałość
- przynosi prawdziwą radość i poczucie szczęścia
- wzmacnia więzi z innymi ludźmi
- pozwala cieszyć się życiem
- poprawia zdrowie i przywraca młodość!

## **Dr Kelly McGonigal**

– psycholożka zdrowia i wykładowczyni na Uniwersytecie Stanforda. Od 2000 roku uczy tańca, jogi i prowadzi zajęcia fitness. Jest autorką kilku bestsellerów, w których przystępnie i angażująco wyjaśnia zagadnienia z dziedziny psychologii, fizjologii i neurologii oraz popularyzuje skuteczne strategie poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.

## **ZAKOCHAJ SIĘ W RUCHU — A ŚWIAT ZAKOCHA SIĘ W TOBIE!**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

**sensus**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/novosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-7372-3



cena 39,90 zł