



# Педагогический

ФАКУЛЬТЕТ

Ю. П. Власов

## Формула мужества



1987/10



# Педагогический

ФАКУЛЬТЕТ

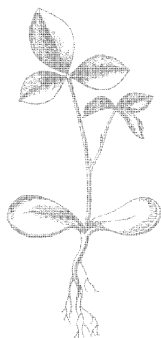
Издается  
ежемесячно  
с 1964 г.

1987/10

Ю. П. Власов

## Формула мужества

Москва 1987



**ББК 74.200.53**

**В 58**

**Автор: ВЛАСОВ Юрий Петрович — бывший чемпион мира по тяжелой атлетике, писатель.**

**Рецензент: К о н Игорь Семенович — доктор психологических наук, профессор.**

**Редактор Свердлова О. Г.**

**Власов Ю. П.**

**В 58      Формула мужества. — М.: Знание,  
1987. — 96 с. — (Нар. ун-т. Пед. фак.; № 10).  
15 к.**

Книга известного спортсмена и писателя, бывшего чемпиона мира по тяжелой атлетике рассказывает о силе человеческого характера, о мужестве в преодолении трудностей и превратностей судьбы, о самовоспитании, о вере в силу неукротимого человеческого духа.

Книга Ю. П. Власова должна стать известной каждому молодому человеку в том возрасте, когда он задумывается «делать жизнь с кого».

Книга печатается с сокращениями.

**4312000000**

**ББК 74.200.53**

© Издательство «Знание», 1987 г.

Мужество поведения и тем более следование убеждениям — не столько врожденные свойства человека, сколько выработанные воспитанием. От семьи — отца, матери, деда, бабушки — зависит в огромной степени нравственный облик будущего человека. Этим воспитанием прежде всего должна прививаться вера в себя. Юноша должен верить в достижимость самых дерзких мечтаний, нельзя подрезать ему крылья сомнениями. Святой долг родителей — воспитывать веру в неиссякаемую созидательность воли, могучую силу преодоления любых преград трудом и упорством.

Чтобы выдержать напор жизни, утверждать правду, нужна и сила духа, и сила физическая.

Родители должны давать пример волевого преодоления трудностей, в том числе и физических страданий, к сожалению, часто неизбежных в жизни. Любое малодушие родителей, как правило, ложится и в поведение детей.

Фальшь в отношениях с детьми разрушает все то святое, чистое, что связывает их. И чаще всего именно фальшь взрослых становится началом отсчета уступок юноши дурному в себе.

Долго жить — хорошо, но важнее полноценно прожить то, что отпущено. Человек должен быть физически, нервно закален и готов к большим испытаниям.

Возможно, я заблуждаюсь, но мне представляется очень важным участие детей в заботах и трудностях, с которыми сталкивается семья. Во всяком случае, я стремился воспитывать дочь именно так. Мы с женой не прятали ее и не отгораживали от трудностей, которые усложняли нашу жизнь, а порой и просто гнули к земле. Само собой, не в той мере, как мы, но она несла нашу боль и трудности нашей

борьбы. Это дало нам совершенное понимание и веру друг в друга, а самое главное — вывело отношения из чисто родительских, определенных природой (во многом от инстинктов природы), в степень дружбы. Каждый из нас мог беспредельно положиться на другого.

Правда, правдивость, следование правде — вот что складывает личность. Устраните этот элемент из семейных отношений — и они рушатся, скатываются к формализму, пошлости и обидам. Из правды отношений берут истоки и мужество поведения, преодоления себя и множества иных преград.

Такое отношение родителей не отвращает юношу от жизни, а закаляет, определяет основы жизненной стойкости.

Самое высокое мужество — прожить жизнь честно.

Даже храбрый, смелый человек производит неприятное впечатление, если он готов поступиться честностью. Долг, преданность, идейность — все это замешивается на цементе честности, которую я считаю каркасом человеческой личности.

Человек, воспитанный на любви к труду и любимому делу, уже подготовлен к борьбе. Убежденность же в правоте, преданность долгу дают ту нравственную и жизненную стойкость, которая преодолевает любые невзгоды.

Но самым существенным и связующим принципом воспитания, на мой взгляд, является принцип преодоления себя. Это, без сомнения, стержневой принцип. Именно он формирует самые важные качества характера. Вне этого принципа нет воспитания вообще. Здесь начала великих свершений и великого мужества.

С этим принципом смыкается и другой, сообщающий не меньшую силу сопротивления любым невздам и срывам, — это преданность правде и служение правде. Именно этот принцип наделяет смыслом сопротивление, является смыслом стойкости, лишает борьбу узкого, животного начала.

Известному философу принадлежат слова: «Истинная вера человека (т. е. убеждения. — Ю. В.) должна быть направлена не на то, чтобы доставить

ему покой, а чтобы дать ему силы на труд (и, стало быть, на борьбу. — Ю. В.)».

И знаменем, основой всех слов и поступков должно быть поведение родителей, их личный пример. Не следует забывать, что люди всегда сильнее, крепче правдой своих отцов вообще — во всех проявлениях этой правды. И это из материи сугубо духовной неизбежно переносится и в материю физическую.

А все вместе и складывает человека — хрупкое и в то же время удивительно стойкое существо.

Основой любого поведенческого мотива должна быть мысль — не инстинкт, а светлая мысль. От мысли пролегает дорога к вере, от веры — к убеждению, а это уже глыбится человек, не стертая плита под ногами, а человек со всем многообразием чувств и воли.

Богатство чувств не дробит жизненную стойкость, а, наоборот, многожды увеличивает, ибо прочнее мысли-убежденности нет ничего. Там, где рушатся и сдают позиции инстинкты, отказываясь от жизни, предавая жизнь, мысль продолжает бороться. В основе чистой и достойной мысли всегда покоится безоглядная вера в правоту, а это тысячами нитей связывает с жизнью, лишая ее животности. Неукротимость мысли порождает дух, способный провести человека через любые, самые невероятные препятствия.

Ничего необычного в том, что случилось со мной, нет. Наоборот, эта история во всех отношениях заурядная. Я был чемпионом и действительно самым сильным человеком. Потом десять лет — с 1968 по 1978 год — жил, почти как все, и стал таким мощным, что годы последующих тренировок с трудом собирали меня.

То, что я был чемпионом и действительно сильным, позволяет сравнивать оба состояния. Я узнал, как чувствует себя человек, далекий от нагрузок, перегруженный работой, делами и уже прихварывающий. Я смог сделать вывод: люди сами разрушают себя бездеятельностью и неправильным образом жизни, начиная стареть уже с двадцати пяти — тридцати лет.

Когда я оглядываюсь вокруг, я вижу немало людей, совершающих подобные ошибки. Это и побудило меня написать о себе. Я беру смелость давать советы, не имея медицинского образования. В необходимых случаях я обращаюсь к мнениям авторитетов медицины. Спорт и физическую нагрузку я знаю несколько больше. Мало существует упражнений, которые я не перепробовал за тридцать лет энергичных тренировок. В годы большого спорта я испытал нагрузки, которые и по сию пору по плечу лишь единицам. Это позволяет мне судить с достаточной опытностью о различных видах и методах тренировки. Я уверен в высокой физической и духовной стойкости хорошо тренированного закаленного человека. Я верю в значительное увеличение возраста работоспособности у всех, кто разумно использует спорт и физическую культуру.

Мне сызмальства были по душе физические упражнения. С четырнадцати лет я впрягся в постоянные тренировки. Меня увлекали борьба, метание и бег на лыжах. В конце концов страсть к силе побудила и к самостоятельным занятиям. Я составил перечень упражнений и стал неуклонно следовать ему. Это были различного рода отжимы — на перекладине, брусьях, лестнице, а также набор упражнений на гибкость.

С 1946 по 1953 год я учился в Саратовском суворовском военном училище. Времени для личной тренировки в распорядке дня не было — распорядку следовали с неукоснительной строгостью. Посему я вставал за полчаса до подъема — блаженные полчаса юношеского сна, что слаще! Я умывался, заправлял постель, драил пуговицы, а после общего подъема и обязательной пробежки строем по улицам выполнял любимые упражнения, присовокупляя к выкроенному времени еще десять минут от назначенных всем к умыванию и приборке. Мне нравилось строить силу, нравилось быть сильным, и я мечтал о большой силе, но грубая сила, вульгарная, меня всегда отвращала. Я испытывал к ней ненависть.

Четыре года кряду я строил силу таким образом. К тем сорока минутам прибавлялись и часы трениро-

вок вместе со всеми, но спортивные секции собирались по случаю, тренеры часто менялись или не появлялись месяцами.

Самостоятельные тренировки весьма повлияли на сложение и здоровье. Семнадцати лет при выпуске в 1953 году я при росте сто восемьдесят семь сантиметров весил за девяносто килограммов — это был чистый, мускульный вес, я выглядел даже худощавым.

Я вырос бы намного крепче, если бы не полуголод во время войны. Я тяжело переживал недостаток еды, потому что рос бурно, могуче. От полуголода восьми лет я почти облысел — это случилось в 1943 году.

Сейчас, когда люди подросли, мой рост из обычных, а я помню себя юношей: я почти всегда ростом был выше своих сверстников да и вообще окружающих.

Самостоятельные тренировки воспитали и подлинную неутомимость. Порой мне казалось, я могу работать сутками. Это очень пригодилось и в различных жизненных осложнениях, творческой работе, и после, когда пришла пора бороться за выживание. Меня спасли и вернули к жизни как понимание смысла физических упражнений, вкус к ним, так и высокая приспособленность к напряжениям.

Юношеским тренировкам я обязан и тем, что впоследствии так скоро втянулся в нагрузки большого спорта. Правда, мои ноги и без тренировок отличала сила, а эта сила — главная для атлета. Восемнадцати лет почти без штангистской муштры я начал приседать с весом двести килограммов по шесть—восемь повторов в подходе. После нескольких лет тренировки с тяжестями я довел до трехсот килограммов. По уровню мировых результатов тех лет и соответствующих им тренировок у меня вообще не было соперников в данном упражнении, впрочем, как и в тягах, лучшие из которых перевалили за те же триста килограммов. Эти веса стали обычными на тренировках через добрые тридцать лет, да и то лишь у первых атлетов мира.



Конечно, в данных упражнениях я мог бы добиться несравненно более внушительных килограммов, будь это моей целью. Однако я всегда соразмерял результаты вспомогательных упражнений с потребностями «классики». Я добывал лишь ту силу, которая могла реализоваться в классических упражнениях, просто сила для силы меня не занимала — это явилось бы непозволительной роскошью, непроизводительной тратой времени в тесной череде тренировок: в них и для них всегда не хватало времени. Ведь время иначе можно рассматривать как силу. Всякая тренировка есть реализация силы во времени. Я превосходил соперников не силой, а обогнал их во времени — во времени, необходимом для освоения моих результатов. Все искусство тренировок в том, чтобы не оставлять это время соперникам.

После окончания суворовского училища с серебряной медалью я получил счастливую возможность продолжать образование в Военно-воздушной инженерной академии имени Жуковского. Я легко усваивал учебный материал, был холост, юн и сохранял привязанность к физическим упражнениям. Уже со второго курса я повел сугубо целевые тренировки по тяжелой атлетике, но они никогда не шли за счет учения. Спорт — лишь досуг! А досуга у меня хватало, ведь я учился без всяких затруднений. Поэтому тренировки я прерывал лишь на время производственных практик и отпусков, как правило — на два летних месяца. Еще несколько недель я терял в экзаменационные сессии. Однако восстанавливал силу в считанные дни.

Сила вызревала столь стремительно, что мой первый тренер Евгений Николаевич Шаповалов не раз пытал меня: не тренируюсь ли я в другом месте, может быть, подкачиваюсь на стороне?.. К середине второго года тренировок я выполняю первый разряд и вхожу в пятерку лучших атлетов тяжелого веса Москвы.

В те годы я не пропускал ни одного из заметных городских соревнований и всегда выигрывал призовые места. Занимался и метаниями. Семисотграммовую

гранату я посылал за семьдесят метров, а в отдельных бросках — и за восемьдесят. Довольно заметным был и результат в толкании ядра. При всем том я хорошо справлялся с академической программой и сдавал экзамены преимущественно на «отлично». Послаблений в учении мне никто не делал. Да я и не допускал всерьез мысли о том, что спорт способен стать, пусть даже на краткое время, делом жизни. Я любил его, но превращать в смысл дней и лет не мог и не хотел. Мне представлялось это (в общем-то, я и сейчас держусь того же взгляда) непростительным обеднением жизни, недостойным назначения человека. По-настоящему меня увлекала литература, правда, я скрывал это от всех. И всегда прочный интерес вызывала история и смежные с ней науки.

На четвертом году обучения в академии я приблизился к рекордам СССР — я не ставил перед собой подобные цели, и это явилось для меня неожиданностью.

В тяжелой атлетике была эпоха могучего американского атлета Пола Эндерсона, известного у нас под именем Пауля Андерсона. В конце 1956 года ему исполняется двадцать три года (мне — двадцать один). Обладая колоссальным собственным весом и не менее внушительной силой (при росте 175 см вес за 160 кг; окружность бедра — 99 см), Эндерсон опрокидывает представления о человеческих возможностях. Он заколачивает невероятные, с точки зрения современников, рекорды. К примеру, рекорд нашей страны в толчковом упражнении для атлетов тяжелого веса летом 1956 года едва достигал 180 кг. Эндерсон же подводит рекорд мира почти к 200 кг! Наш рекорд в жиме толчется около 160 кг. Эндерсон загоняет мировой рекорд в этом движении к 185,5 кг! И все эти грандиозные превращения рекордов — в два года! Эндерсон начинает выступать в 1955 году и уже в 1957 году, после Олимпийских игр в Мельбурне, уходит в профессионалы. На ближайшие десятилетия его рекорды зачисляют в незыблемые. Мы, атлеты, говорим друг другу, что их превзойдут в лучшем случае лет через двадцать.

Ошеломляющее впечатление производят выступления Эндерсона в Москве и Ленинграде 15 и 18 июня 1956 года — это были вообще первые выступления американских спортсменов в Советском Союзе. Я окончательно осознал тогда, что мы копаемся в мелочах, являемся рабами имен и традиций — надо ломать тренировку, искать свое и не страшиться ни бога, ни черта! Тогда я впервые написал в своей тренировочной тетради: «Ничто не властно надо мной!»

Один человек решительно ненавидел мое увлечение силой — моя мама. И пока я тренировался, она смертельно ненавидела штангу и всех тренеров. И ничто не могло ее примирить с ними — даже мои победы.

В марте 1957 года вскоре после зимней сессии и каникул на четвертом курсе академии я достаю с необыкновенной легкостью всесоюзный рекорд в толчковом упражнении. Через несколько недель следуют новые рекорды — в толчковом упражнении и рывке! Это настолько неожиданно и в то же время просто, что я на всех снимках тех дней улыбаюсь



под штангой. Какой рекорд? Разве это рекорд?! Штанга ничего не весит... Я оказываюсь в тройке сильнейших атлетов страны. А затем топтание на месте из-за травм, сомнений и диплома. Сомнения пожаловали из-за робости перед новыми весами. Общее почтение быстро заворожило и повязало меня. Рекорды и те веса, которые я стал поднимать, уже мнились такими значительными, что обрывали руки. Я схватываю серьезные травмы. (На соревнованиях во Львове я собирался пойти на всесоюзный рекорд, но вес неточно вышел вверх. Чтобы удержать штангу, я стал бегать с ней по помосту. Вес удержал и рекорд побил, но во время попытки вдруг явственно почувствовал хруст и боль в пояснице. Боль скоро прошла, я о ней забыл. Но через много лет эта травма, словно мина замедленного действия, проявила себя...) Это еще более углубляет неуверенность и почтение перед весами. Нужно было время для обживания в новых координатах. Я еще довольно долго оставался напуганным мальчишкой.

В феврале 1959 года я защищаю на «отлично» диплом — пять лет и семь месяцев учения позади. И уже в апреле совершенно неожиданно для себя накрываю самый грозный рекорд — мировой рекорд Эндерсона в толчковом упражнении! Трудно даже приблизительно передать, что творилось тогда в ленинградском Доме офицеров. Топот, рев, крики, слезы, объятия и в то же время порыв, сплывающий всех в единое! Потрясение — вот то слово, которым можно как-то выразить состояние людей. С данным рекордом ко мне переходит негласный титул самого сильного человека мира. Во всяком случае, так именovali меня с того дня. Впервые с далеких предреволюционных лет этот титул переключивается в Россию.

В сезон 1962/63 года я много писал и много печатал, всячески ускоряя свое ученичество в литературе.

Однако переутомление все же пометило меня. Победа над американцем Норбертом Шемански на чемпионате мира 1962 года далась мне, как говорится, с кровью. Я выступал в затяжной, гнетущей болезни, считая невозможным оголить команду.

Весной 1964 года меня упорно лихорадит, прыгает температура, истощают ночные жары. Тренируюсь, преодолевая одышки, слабость, разжиженность — они удваивают вес, лишают свежести, нормального сна. И все же за полтора месяца до Олимпийских игр в Токио я снова выдаю четыре мировых рекорда и один из них — с превышением над прежним на 17,5 кг! Мне казалось, я полгода тащил громадный воз, дни и ночи его тяжесть гнула меня — и вот я выволок, и мне сверкнуло солнце!..

В эти же осенние месяцы я издаю свою первую книгу — сборник рассказов «Себя преодолеть». Это целиком ученическая работа, но в ней много правды от тех лет.

В Токио я уступаю золотую медаль, хотя обновляю два мировых рекорда! Смешно, но в ту ночь это показалось мне величайшей несправедливостью! Поразило меня и изменение отношения людей. Я и не подозревал, что столько из них ждало моего поражения!

Накануне отъезда в Японию я решил покинуть спорт после Олимпийских игр независимо от исхода их лично для меня. И во всех интервью я это повторял. И я выполняю свое намерение. И странно, какая-то часть меня, очевидно, та, которая натерпелась от всех тренировок и насилий тренировок, радовалась. Я испытывал облегчение: все, нет больше той ноши, я волен распоряжаться днями своей жизни. Я свободен!

И я прекращаю большие тренировки. В зале я только провожу разминки. Однако по ряду обстоятельств я возобновляю тренировки осенью 1966 года и уже в апреле следующего года возвращаю себе мировой рекорд в жиме. Итак, в таблице еще два моих рекорда — в жиме и троеборье. И совсем неожиданно для всех в мае я уже навсегда сворачиваю большие тренировки. И опять это странное облегчение...

Из спорта я вынес убеждение, что не должна существовать победа сама по себе, победа без нравственного и духовного смысла. Сила должна до-

казывать и утверждать величие духа и красоту преодоления. Именно в этом ее великая справедливость. Я отрицаю силу на любом ее уровне, если в основе ее лишь стремление к голому преобладанию — это уже от болезни или ограниченности. Нет и не должно быть пустой погони за результатом, восторга перед любой силой. Открытие человека — в этом смысл и значение подлинного спорта и того интереса, который вызывали и будут вызывать все его свершения.

Без таланта невозможен успех в современном спорте. Без упорной и огромной по своему объему работы ничего не значит любая талантливость. Самая великая одаренность ничего не добьется без самоотверженности тренировок. Только труд прокладывает дорогу к цели, а всем повелевает воля. Именно способность вести напряженные тренировки и вывела меня в первые атлеты мира.

Особенно чувствительными оказывались экстремальные тренировки, когда объем поднятых килограммов (при весьма высокой интенсивности) отбрасывал меня буквально за черту возможностей организма, вызывая болезненное состояние. Расчет основывался на том, что при преодолении подобных состояний организм восстанавливается с заметным превышением прежних возможностей. Происходит насильственное расширение обменных процессов по всем направлениям. Вести подобные тренировки было трудно и болезненно. В спорте они были применены впервые. Но в этой методике таилась и своя опасность. Никто не мог знать, сколько таких «пиковых» тренировок в месяц допустимо проводить, дабы не сорваться и не потерять способность к работе вообще. Требовали решения и сопутствующие вопросы: сколько месяцев следует вести подобные тренировки, каково оптимальное время прекращения их перед соревнованиями, как соотносится объем тренировки с интенсивностью?

Мне непонятны рассуждения о скучности и однообразии тренировок. Наоборот, тренировки чрезвычайно увлекательны. И как же им не быть увлека-

тельными? Каждый раз мы с моим тренером Суреном Петровичем Богдасаровым искали приемы решения неизвестного и ждали ответ. Его можно было добыть лишь опытным путем, лишь экспериментами на себе. Опыт здесь означал только одно — сознательную неизбежность перетренировок. Они потрясали организм, и в первую очередь нервную систему. Именно тогда у меня укоренился искусственный сон — на сновидениях. После серии нагрузок обычно повышалась температура, меня начинало лихорадить, совершенно пропадало желание есть, все тело горело. Это не пугало и не отвращало — мы знали отчего это и лишь анализировали ответные реакции. Но я не всегда успевал привести себя в порядок к соревнованиям.

Конечно же, два серьезных дела (писательство и большой спорт, высасывающий физически буквально до дна) являются чрезмерной нагрузкой для нервной системы. Достаточно было трех полных сезонов дополнительных тренировок и упорной, горячей работы над рукописями, дабы ощутить почти предельную опустошенность и заболеть, сначала весной 1962 года, а после уже и весной 1964 года — температура давила меня с марта, и лишь к августу организм справился с недомоганиями. Я знал, это не болезненность, не изношенность, а роды новой силы, она уже во мне, ей лишь нужно дозреть. Прилив силы оказался одуряющим! Я играючи сложил внушительный по тем временам результат на выступлении в Подольске 3 сентября 1964 года. По-настоящему сила должна была вызреть лишь через год-полтора. Я понимал это и все-таки решил уйти из спорта сразу после Игр в Токио. Зачем тогда я пытал себя, зачем добывал ответы в надрывных испытаниях? Сложно ответить даже по прошествии двух десятилетий. Определенно знаю лишь одно: это было очень интересно. Настолько интересно, что я все повторил бы сначала и уж, само собой, ни о чем не смею жалеть. Мне мало той жизни, просто очень мало...

Я работал увлеченно, страстно. Это покажется забавным в приложении к грубым тренировкам штан-

гиста, но это было именно так. Все было чрезвычайно увлекательно. Каждый подход, любое движение несли скрытый смысл и тщательно обрабатывались сознанием. Опасения за ущерб здоровью, травмы не имели значения.

Мы с Богдасаровым упрямо пробивались к новым результатам. И в этом постижении силы новые принципы тренировки являлись нашим самым грозным оружием. Знание обеспечивало мне преимущество над соперниками. Никто не смел посягать на мою силу, а мы непрерывно посягали на мировые рекорды. Именно так: кроме способности переносить необычно тяжелые нагрузки, меня, нас отличало стремление найти самые короткие, экономные пути к силе. Все это и делало меня недосягаемым для соперников (при любой угрозе я сразу отрывался от них), а мою силу — рекордной. Я опережал время.

Я целиком разделяю отношение к рекордам Л. Чаплинского — одного из организаторов российской тяжелой атлетики: «На наш взгляд, атлетика должна явиться могучим средством в деле создания





идеального человека, а рекорды — чисто приходящий, хотя и необходимый фактор. Как должны быть герои духа и вдохновения, так же нужны и апостолы и носители силы. И те и другие являются, так сказать, верстовыми столбами культуры, все равно — духовной или телесной. Вот почему человечество всегда будет интересоваться необыкновенными деяниями, иначе говоря, выдающимися проявлениями духовной и физической мощи и энергии. А к числу последних относятся и рекорды».

По заложенной работе я мог рассчитывать на значительный прирост силы в последующие годы. Тренировки по-разному влияют на организм. Методика одних вызывает как бы частный прилив силы при незначительных приспособительных процессах. Методика других предполагает могучие приспособительные реакции. Экстремальные тренировки потрясли меня, наградив рекордной по времени силой. Но уже ничто не могло соблазнить меня, спорт исчерпал для меня свой смысл. Эксплуатация силы ради новых трех-четырёх побед на чемпионатах мира (я убежден в том, что мог бы побеждать, судя по уровню результатов, еще до 1969 года) казалась бессмысленной. Почет побед? Слава? Достаток? И ради этого отказываться от мечты?.. Жизнь звала к другой пробе сил, и я последовал ее зову, отрубив все связи с прошлым.

Сразу после Игр в Токио я начал сбрасывать вес. Я понимал, что лишние килограммы — обуза всему организму, не только сердечно-сосудистой системе. Да и противен был лишний вес! Я задался целью «подсушить» его от ста сорока килограммов до ста пяти. К 1969 году я «худею» до ста десяти, избавляясь от тридцати килограммов. Но как же я хотел есть все те годы! Организм, воспитанный на почти полутора десятилетиях энергичнейших тренировок, привык к мощному обмену. Еда мерещилась ночами. Во сне я обязательно поглощал сладкое — много сладкого. Я начал мерзнуть и зимами никак не мог согреться. Я не сомневался: все неприятные ощущения — временны, я устроюсь в новом весе и

все процессы нормализуются. Я ел предельно осмотрительно и почти никогда не ужинал, хотя порой и тянуло завить от голода.

Большие тренировки я свел к разминкам с тяжестями и бегу: два-три раза в неделю. В разные дни я выполнял жимы лежа на ста девяносто — двухстах килограммах, приседания — ста шестидесяти килограммах, жимы из-за головы — ста двадцати — ста тридцати килограммах и еще кое-какие упражнения. В каждом я набирал около шести подходов.

На таких тренировках я продержался вторую половину 1967 года и весь 1968-й. К исходу 1968 года я с удивлением и тревогой уловил аритмию и одышку. Впервые объявились головные боли. К весне 1969 года я лишь кое-как тянул тренировки — задышался, аритмия не отступала ни днем, ни ночью. Новое потрясение вобрало все пережитое за последние годы. Мог ли я предполагать, что чрезмерные спортивные нагрузки ряда лет способны оборачиваться нервным износом, а в итоге — и потрясением?! Еще в 1962 году это стало для меня очевидным, но какой ценой! Все оставшиеся годы больших тренировок и выступлений я уже шел с этой метиной. Требовалось предельное напряжение воли, чтобы держать все процессы под контролем, но от этого боль не меняла своего знака. Она оставалась болью — и было очень больно. И это никак нельзя было показывать. Никому. Я оставался для всех счастливецем-спортсменом, баловнем, осыпанным милостями и удачами большой спортивной игры.

Новое тяжелейшее душевное состояние оказалось прочным и явилось необычайно мощным и сосредоточенным ударом по организму и нервной системе. Борьба за жизнь — а именно этим обернулось для меня данное состояние — очень подточила силы. Дни и ночи я нес острую боль и усталость в себе.

Попытки облегчить положение ограниченной работой не помогали. Даже после обыкновенной гимнастической разминки я задышался и голову разламывало от боли. Я противился, не поддавался, но физи-

ческое состояние ухудшалось, и я оказался вынужденным прекратить тренировки. Я убедился: тренировки сами по себе не являются средством оздоровления. Горе и беда так же уверенно подтачивают силу с ними, как и без них. Не хватало чего-то очень важного, без чего не срабатывали любые оздоровительные меры.

Я уже не имел возможности полноценно вести свою основную работу — литературную. Головные боли заставляли ее ограничивать. Я садился за стол с головной болью, а часа через два она становилась просто нестерпимой. Я был подавлен и озадачен. На все слабости я еще привык смотреть свысока, а на свой организм — как на послушную и не знающую отказов машину.

Головные боли врачи определили как следствие сосудистых расстройств. Лекарства давали временное облегчение, потом все повторялось. С каждым месяцем эти сосудистые боли становились изощренней. Они уже не отпускали и к утру. Я опасался наклониться, резко повернуться — боль переходила в головокружение и тошноту. Давление опускалось до 80—85 мм (верхнее) и 70—75 мм (нижнее). Это обернулось вялостью и слабостью.

За все годы тренировок и выступлений я всего два-три раза поддавался гриппу, а тут едва успевал отбиться от одного — наваливался другой. К весне 1970 года я весьма отдаленно напоминал прежнего тренированного человека. Я обрыхлел, кожа обвисла, под глазами залегли мешки. Я дышал с шумом, сипеньем, говорил торопливо, нервно, почти не слушая собеседника, а самое печальное — считал себя глубоко несчастным. Я дошел до того, что стал жаловаться и жалеть себя — падения ниже не бывает, а ведь я только входил в развал, все «прелести» его были впереди. Как ядовиты эти чувства, я еще не понимал. Нет, я не трусил — я был подавлен из-за невозможности работать нормально. Тогда, да и сейчас, это было для меня главным. Без этого жизнь теряет привлекательность. Дни без смысла я принимать отказываюсь...

Последствием гриппов явилась необычайная кровото-  
точивость десен. Врач посоветовал массировать десны  
по пятнадцать минут, но это привело лишь к обостре-  
нию воспалений. Месяцами, годами я не знал,  
куда деться от этой напасти. Нарывы прорывались,  
завязывались новые. И еще — стремительно набирали  
силу позвоночные боли.

Неожиданно для себя я отметил боли в печени.  
Прежде я и не подозревал, что это такое. Боли после  
еды вскоре стали обычными и нередко сопровожда-  
лись ознобами. К лету 1970 года я уже почти ничего  
не мог есть — лоб, щеки и даже шея дали какую-то  
темную пигментацию. В периоды наивысших обостре-  
ний печеночной болезни я не в состоянии был под-  
нять даже пять-шесть килограммов — наступала  
сильная боль. Врачи поставили диагноз: воспаление  
желчного пузыря. Разве это болезнь?..

Вскоре мне стало так худо, что даже телефонные  
переговоры почти целиком взяла на себя жена.

Из всех видов физической нагрузки я справлялся  
лишь с полуторачасовой ходьбой. Но не дай бог в  
этой ходьбе прибавить шагу — мучительная боль  
в голове уже не покидала до ночи.

Я так исхудал, что потерял обручальное кольцо.  
Оно тихо соскользнуло с пальца. Надо же такому  
случиться; я нашел его через год — его дужка желте-  
ла из земли. Это было на даче у товарища.

Из всего того, что со мной происходило, самыми  
мучительными были головные боли всех видов. Голова  
болела без пауз, ограничивая полноценную способ-  
ность к работе. Я не мог толком писать; читать, со-  
бирать необходимые сведения, разрабатывать мате-  
риалы для новых книг.

Будущее угнетало. Я расходовал средства, почти  
ничего не зарабатывая. Рано или поздно это могло  
лишить меня литературного дела. Без денег я вынуж-  
ден буду впрячься в настоящую тренерскую или  
другую работу, и уже не останется энергии для  
книг. О здоровье я не думал, ухудшение его не стра-  
шило. За годы в спорте я привык к риску и насилиям  
над собой...

Я уже давно разрабатывал планы нескольких книг — ради них я и свернул свой спорт. Я вынашивал эти книги, верил: настанет время для них. Я оброс материалами. Спорт никогда не являлся делом жизни. С первого и до последнего дня я делил его с литературой. Во всех осложнениях я всегда брал сторону литературы в ущерб спорту. Именно по этим причинам фактически я не бывал на сборах, тренировался не с командой, а вечерами, вместе с новичками. Вести серьезные тренировки вечерами сложно: устаешь, а для больших, ответственных весов нужна свежесть. О какой же свежести говорить, коли к вечеру я отрабатывал полный писательский день, да еще мотался по литературным делам?! В этом смысле я находился в неравном положении со своими соперниками. Литературное дело вообще требует колоссальных выбросов нервной энергии. На меня легли два творческих дела, разных по существу, но схожих по нагрузке на нервную систему.

Беда больших тренировок — усталость. Писать, читать и даже просто встречаться с людьми — трудно. Энергия уже вычерпана. Всегда в тебе одно желание — отдохнуть...

И вот теперь, когда сбылась мечта, когда я могу заниматься только литературой, она становится вновь недостижимой. Она здесь — и все же я не в состоянии дотянуться и взять ее. Истинное слово требует искренности, не прощает холодности и равнодушия, а все это оборачивается горением, напряженностью, повышенной возбудимостью. И еще эта неспособность зарабатывать литературой. Почти все рукописи издательства мне возвращали...

Словом, причин для мрачного настроения имелось более чем достаточно. Я не выбирался из головных болей, одышек и слабости из-за гипотонии. Я еще таскал себя.

Я верил, что это временно, я обрету устойчивость, лекарства помогут выбраться из нынешнего провала. Самое главное — писать, не обращая внимания ни на что — писать! Я столько лет стремился к литературному делу! Надо спешить! Заработки от редких

публикации рассказов и очерков не обеспечивали прожиточный минимум. А работа над историко-документальной книгой — я неожиданно получил лестный заказ — требовала не только сил, но и значительных средств, не принося взамен ни рубля. Только вложения трудом, вложения, а гонорар лишь после издания книги. Я упорно работал над ней с конца 1968-го по 1973 год. Эта работа не оставляла ни времени, ни сил для любых других занятий, но все же я был вынужден прирабатывать тренером в Подольске. Впрочем, вскоре я уже не смог высиживать в зале: грохот «железа», усталость от литературных дел, общая болезненность и слабость приводили в изнеможение. Я остро нуждался, но вынужден был отказаться от побочных заработков. Все силы следовало сосредоточить на самой важной работе. Самой важной не только для меня...

Тяжкой и грустной оказалась для меня зима 1970/71 года. Длинными зимними ночами я пытался понять, что же стряслось. Почему я сдал в самый ответственный момент жизни? Мне тридцать шестой год, а я разваливаюсь по всем направлениям. В чем причина неустойчивости? Ведь людям выпадали и несравненно более серьезные испытания, и они справлялись, не теряя здоровья и сил? Что делает меня больным, отнимает радость любимой работы, старит, разрушает?..

Черные улицы, изморозь на стеклах, наполовину погашенные фонари и тишина... Я вспоминал залы — это было всего каких-то шесть лет назад. Огни, свет, тысячи лиц и я, полный энергии, свято верящий в то, что всегда подчиню себе жизнь!..

Я тщательно перебирал предполагаемые причины болезни. Я все еще полагал, что это следствие одной болезни, которую врачи не могут определить. Я найду ее — и тогда распрямлюсь, и буду опять неутомимым и сильным.

Я очень люблю литературное дело. Документальная книга заставила меня оборвать работу над романом — впервые мне так подчинился литературный материал. А тут необходимо немедленно засесть в

архивы, встречаться с нужными людьми, читать уйму книг. К сожалению, труд почти двух лет оказался выброшенным: я не вернулся к тому спортивному роману, а он складывался весьма интересно.

Жизнь требовала от меня энергии и предприимчивости, а я слабел. В конце концов я пришел к убеждению, что виновата изношенность нервной системы. Отдыха я не знал целое десятилетие, перерывы в больших тренировках были исключены, они отбрасывали назад. Да и сами по себе тренировки в сборной являлись постоянно большим нервным грузом. Посвоему потрясла и неудача в Токио. И далеко не гладко протекало переключение на профессиональную литературную работу. И везде, и за все рассчитывалась нервная система.

Я сузил жизненное пространство до требований необходимости — расход сил только на литературное дело. Да, беречь тот незначительный запас энергии, который я поспевал собрать к каждому утру. Я отказался от прежних знакомств, встреч, развлечений, да и не тянуло меня к ним, слишком давили беды...

Я всегда был равнодушен к философии. А тут, страдая бессонницей, увлекся, читая чудовищно много. Идя от истоков греческой мысли, я не мог не набрести на стоиков. Я жадно прильнул к этим страницам. Вот чего мне недостает! Но как же мало было о них сказано!

Стоики проповедовали нравственное воспитание. В результате длительных упражнений, говорил Эпиктет, человек прогрессирует в своем контроле над волей, а это и есть подлинная свобода.

Гордая суровость стоической морали, ее требования самоусовершенствования и мужественности не могли не увлечь. Но уже проповедь «не требуй, чтобы совершающееся совершалось по твоей воле... и ты проживешь счастливо» или «ничтожен и жалок тот, кто вечно ропщет и, находя неудовлетворительным мировой порядок, хочет исправить богов, вместо того чтобы исправиться самому» отталкивала своим откровенным потворством злу и несправедливости. Нет, покорным несправедливостям я быть не мог...

И еще многое другое вызывало несогласие. И все же знакомство с этим философским направлением не прошло бесследно.

Впервые я пришел к мысли, что причины уязвимости человека в нем самом. Человек способен вынести невероятное, если закален духом. Да, да, сначала заблеивает дух, потом — тело! Эта простая мысль потрясла. Именно так — я расстраиваю деятельность организма всем хламом переживаний, ненужных чувств. Я начисто лишил себя радости.

И еще я уразумел нечто важное — самое важное, из чего в будущем выросла целая система взглядов и стала возможной эта эволюция взглядов: тело, как и дух, нуждается в руководстве.

В те месяцы я открываю новое подтверждение своим догадкам у Михаила Зощенко. Перечитывая его рассказы, я натываюсь на «Возвращенную молодость». Мне кажется, я уже четко схватываю суть происходящего. Да, мне оказались не по плечу те цели, на которые я посягал.

С тех месяцев меня глубоко увлекает идея тренировки воли. Я по-всякому обдумывал эту мысль. Действительно, если овладеть этим искусством, ты уже неуязвим и непобедим! Вот оно — подлинное всемогущество!

Я не представлял, как решить данную задачу, и свел ее к местным, пластическим операциям. Я занялся штукатуркой и покраской там, где следовало заново крепить всю конструкцию.

Я искал способ сделать мою нервную систему более устойчивой и на этой основе выправить здоровье. Я всегда верил в могущество воли и духа. Я решил овладеть волевыми процессами, не владея средствами для этого. Я твердил о закаленности воли, больше разумея под этим мужество поведения при болях и неудачах и совершенно не сознавая, что волевые процессы упражняются, поддаются тренировке и закаливанию. Я полагал, что отказом от чрезмерной работы, упорядочением жизни верну нервной системе свежесть и работоспособность, восстановлю ее. «И еще следует искать радость!» — приказал я



себе. Я искал опору в твердой воле, но только она одна не давала и не могла дать исцеления... Я просто терпеливо сносил все боли и неприятности и чуть ослабил гнет на нервную систему организацией отдыха.

Пусть в этом крылась ущербность, узость, односторонность, но в то же время это являлось и серьезной победой, началом движения к будущим решающим выводам. Я понял весьма существенное: в восстановлении и сохранении здоровья над всеми лекарствами, тренировками и т. п. преобладает здоровая психика. Любая физическая деятельность, любые диеты, любые самые совершенные отдых и лечение обречены на провал без осознания этой простой мысли. Беда заключалась в том, что я пока не владел методикой оздоровления психики, изменения характера, больше того — не представлял, что это вообще возможно. Характер рисовался мне некой константой, над которой мы не властны.

К тому времени я не мог почти ничего есть, подерживая силы лишь весьма суровой диетой. Я был не в состоянии не только пить кофе или чай, но даже обыкновенную горячую воду, не рискуя заполучить возрастание аритмии и головной боли. Головные боли просто мордовали меня. Я не вылезал из желудочных расстройств, десны мои кровили и нарывали. Я жил только искусственным сном — на снотворных. Физическая работа, кроме ходьбы, превратилась в несбыточный идеал. Я прилагал постоянные попытки повести тренировки — и всякий раз терпел неудачи. И все же дальнейшее ухудшение здоровья я сумел предотвратить, и не только предотвратить, но по ряду показателей заметно выправить. И опять-таки за счет воли! Я взваливал на нее новый груз, требовал стойкости и твердости и твердил всякие заклинания во славу могучего духа. Я искал книги о людях великого мужества, я находил опору в исповеди норвежского полярного исследователя Руаля Амундсена, в книге «На плоту через океан» Уильяма Уиллиса, который на шестьдесят первом году жизни в одиночестве пересек Тихий океан в его самой без-

людной и беспокойной части, во множестве других рассказов о мужестве людей. Каждая история обновляла волю, я будто умывался живой водой. И все время в сознании не угасала строка Михаила Зощенко из «Возвращенной молодости» — его строка о себе: «Нет, я не стремлюсь прожить слишком много, тем не менее я считаю позорным умереть в 38 лет». И я считаю позором гибель в такие лета, не только позором, но и преступлением перед природой, предательством себя и своего дела.

Из пережитого я вынес один вполне определенный вывод: смерть собирает жатву там, где дух дремлет или болеет.

Я пристально вглядывался в себя и вокруг — я искал секреты владения здоровьем, я тяготился зависимостью жизни от обстоятельств. Я мечтал управлять здоровьем, быть его хозяином, чтобы жить и делать свое дело без помех и счастливо...

Около пяти лет продолжалось это подобие благополучия. Я привыкаю к болезням и не придаю им прежнего значения. Разве лишь с грустью вспоминаю



прошное. Правда, к болезням прибавляется сенная лихорадка. И до середины лета меня изводят зуд и ознобы. Временами из-за позвоночных осложнений я едва хожу. Эти боли буквально гнут меня, лишают радости движения...

В 1972 году я выпускаю сборник рассказов и повесть под общим названием «Белое мгновение», а в 1976 году — первую книгу романа «Соленые радости». Я много раз ее переписывал, перекраивал, долго и трудно издавал. Появляются мои рассказы в журналах и различных сборниках. И вдруг — провал!

Сейчас я отчетливо вижу, как тому предшествовал общий упадок. После выхода последней книги я чувствовал опустошенность. То, к чему прежде я испытывал интерес, отныне мне безразлично. Окончательно разрушается сон, я поддерживаю его лишь повышенными дозами очень сильных снотворных. Я все чаще и чаще ловлю себя на том, что думаю о жизни, как о настоящей вещи. Она во многом теряет для меня привлекательность: десятилетия напряжения, риска, истощенного труда ради ничтожных побед... Я думаю о том, сколько надо вложить труда в новые книги, и мне становится не по себе. Нет, будущее не манит меня. Ради заурядных книг всю жизнь пустил наперекос, не только свою, но и близких...

В октябре 1976 года я основательно простужаюсь на охоте. Хозяйка дома, где я обычно находил приют, неожиданно отказывает в нем, и я ночую в лесу. К утру температура опускается до минус восьми градусов. От просторного озера валом валит сырой ледяной воздух. Я напяливаю все, что со мной, даже пустой вещевой мешок на плечи — и все равно меня бьет колотун. С рассветом поднимается штормовой ветер со снегом. До места, где я оставил автомобиль, идти свыше тридцати километров...

Обычного выздоровления не последовало. Простуда как бы застряла — обжигающий кашель, хрипы, боли в груди остаются на долгие месяцы.

В феврале 1977 года, катаясь на лыжах, я по самые плечи ухожу под лед. Он крошится метров десять, прежде чем мне удастся лыжами вверх боком

выкатиться на него. Только сила рук выручает. Лед снова обламывается и расходится сажеными кусками, меня утаскивает под него. И опять я карабкаюсь, а он крошится, я накатываюсь, а он крошится... Мороз около двадцати градусов, в тепло я попадаю лишь через час. И вдобавок через несколько недель я заболела гриппом.

Грипп не проходит. Мне уже ясно, что это не грипп, а какая-то слабость организма. Я работаю, продвигаю свои дела, а недомогание не исчезает. К середине мая 1977 года я вынужден слечь — состояние для меня совершенно неведомое. Все и всегда я умею преодолевать на ногах. Мне досаждают ознобы, кашель, потливость. Врачи прописывают антибиотики. К середине июня я поправляюсь, выхожу на прогулки и снова заболела. Опять три недели постельного режима. Опять я выздоравливаю и начинаю гулять. И опять валюсь в температуре и ознобах. К августу у меня устанавливается небольшая температура и озноб. Я чувствую слабость, даже пустяковый сквозняк вызывает обострение лихорадки. Я кашляю много и надсадно. Обращаюсь в районную поликлинику и получаю самые противоречивые советы. Единичные врачи в одном — глушить болезнь антибиотиками, их прописывают без счета и самые разные. Врачи тащат меня на улицу, но я тут же простужаюсь. И еще флегмона в бедре: ее вызывает укол. Температура лезет под сорок.

С утра до ночи каждую свободную минуту я читаю книги по медицине, листаю фармакологические справочники, энциклопедии. Где выход, в чем?..

В середине сентября я, закутанный в свитер и шарф, попадаю к знаменитому врачу. По его поведению я догадываюсь: он озадачен не меньше меня. Ничего вразумительного молвить не может.

В постели или за столом, но я не обрываю работу над «Справедливостью силы» — книгой о высшей спортивной силе. Это воскрешает прошлое, позволяет не верить болям. Но я уже вижу и чувствую: если так пойдет и дальше, мне крышка. С содержанием думаю о постели. Сопротивляться любой ценой, но

только не ложиться. Не дай бог, я уже отлежал несколько месяцев!

Наступает октябрь. Я работаю, а после работы вымериваю шагами все окрестные улицы и парки. Я брожу с температурой и лихорадками, боль от позвоночника отдает в каждом шаге, кружится голова, но я все равно гну свое. Ночами я мокну от пота, голову стискивают обручи боли, но с утра я за рабочим столом, а затем — в движении. Вопреки всем недомоганиям я устанавливаю в комнате штангистское оборудование и начинаю тренировки, в основном это жимы, главный из них — жим лежа на наклонной доске. Мне кажется, если я прикоснусь к прошлому, то возьму верх над всеми слабостями.

Тренировки вызывают чудовищные головные боли. Но я рассчитываю закалить организм, тогда боли спадут. Надо же с чего-то начинать. Порой мне хочется расшибить голову о стену — лишь бы избавиться от боли. Прогулка в любую погоду не повышает устойчивости против простуд. У меня начинают болеть уши. Малейший ветер вызывает обострение этих болей. Теперь я вынужден затыкать уши ватками. Я даже завел свою одежду: кофты, куртки, которые застегивались уже на горле. Я прячусь в саженные шарфы. Дни и ночи на мне шерстяная рубашка. Без нее я тут же простужаюсь.

Снотворные вовсе не берут, только поздним утром я забываюсь на час-другой. В конце концов я убеждаюсь в том, что снотворные не обрабатываются печенью. Она блокирует их, она слишком расстроена. Теперь, чтобы снотворное пробивалось через нее, я должен ничего не есть с обеда. И все равно я сплю не дольше трех-четырех часов. Впрочем, по пять часов я сплю все последние годы.

Углубляются позвоночные боли на всех уровнях. Я не нахожу от них покоя ни в одном положении. Месяц за месяцем я с ними. Они уже многие годы во мне, но такой лютости — впервые. Я даже размышляю, не писать ли мне лежа, так как через десять минут боль сгоняет со стула. Я горблюсь, хожу плавно, мелкими шагами, наклоняюсь долго и осторожно

но. И мечтаю об операции. Вырвать эту боль!..

Все годы меня не отпускали боли в шейном отделе позвоночника. Теперь это не боли, а безжалостные клещи.

За зиму я вчерне заканчиваю «Справедливость силы». Я списываюсь со знаменитыми атлетами прошлого, скапливаю ценный материал. Никому другому эти люди не скажут того, что узнаю я: это письма из Италии, США, Австрии... Я работаю в архивах и научных библиотеках. Книга обещает быть интересной, и я все время подвигаю ее, подвигаю. Где-то на задворках сознания копошится опасливая мысль: а вдруг станет хуже, тогда не смогу сложить и эту книгу. И я спешу собрать ее до весны. Не будь я в таком состоянии, я ни за что не сел бы за нее. У меня столько других, более важных планов! Именно так: обратиться к прошлому мировой тяжелой атлетики, исследовать развитие высшей спортивной силы меня побуждает физическое состояние. На любую другую работу я не гожусь. Сначала надо преодолеть болезнь и окрепнуть. Чувства и напряжения больших книг могучи и не по плечу мне сейчас...

Постепенно слабость сужает жизненное пространство: у меня недостает силы для езды по городу и работы в общественных залах. Среди всех прочих «ограничителей» первое место за спазматическими головными болями. Даже незначительная духота в зале или комнате непереносима, мне тут же делается худо. И еще эта гипотония! Я едва таскаю ноги. Мне прописывают кофеин, но даже от ничтожной дозы я не в состоянии заснуть, хотя принимаю ее утром...

В кистях и плечах растяжения следуют одно за другим. Тело кажется мне бумажным. Без преувеличения: ежели бы меня дернул за руку ребенок, я тут же схватил бы чувствительное растяжение. Какое-то глупое и непонятное состояние. Я ничего не мог понять... Кровоточивость десен поражает даже врачей. Я теряю зубы, и никто ничем не может помочь. Глазные боли становятся привычными, как и расстройства пищеварения. Пытаюсь сдвинуть книжный шкаф, я ломаю ребро. И это на том самом месте,

куда еще какие-то десять лет назад я опускал штангу весом в двести сорок килограммов! Теперь я разговариваю с одышкой, мне трудно говорить, я делаю паузы. Дыхание у меня сиплое, натужное. Все чаще приходит одна и та же мысль: а может быть, я попросту изнашивался и это — все? И мне надо лишь мужественно уйти?..

Я отдаю малую штангу, гири, гантели, превосходный станок с отменным утяжеленным грифом. Все, все прочь из дома! Отныне я не верю в тренировки. Они разрушили меня. Они возводят болезни в еще худшую степень.

Все болезни, что гнездятся во мне, встают на дыбы. Я расквашен, разжижен. Я задыхаюсь от ходьбы, кровь стучит в голове. Непонятные ночные лихорадки, оживая, смыкаются с лихорадками от воспаления легких. К утру у меня насквозь мокрые простыни, подушка, одеяло, матрац. Порой я теряю за ночь три-четыре килограмма. Меня качает от слабости, все зыбко, неустойчиво. Иной раз я перемещаюсь, опираясь на стены. Впервые я не пишу, до сих пор я работал в любом состоянии. Чтобы ночью не простужаться в мокрой постели, сплю на пледе.

Позвоночные боли преследуют в любом положении. Не могу толком ни лежать, ни сидеть. Одно воспаление легких сменяется другим, я в непроходящей простуженности. Меня изнуряют желудочные расстройства. Я свыкаюсь с болями в сердце и уже не пугаюсь. Я постоянно зябну. Я мерзну даже в жару.

В промежутках между воспалениями легких я не отваживаюсь соваться на улицу. Я намечаю маршрут для обязательной ходьбы: из угловой комнаты, где спит дочь, до окна на кухне. Упрямо каждый день я набираю на нем около часа. Кажется, я живу на корабле: дни и ночи меня мотает и мутит. Во сне я испытываю приливы крови к голове. У меня такое чувство, будто она надувается пузырем и вот-вот лопнет. Каждый удар сердца отдаст в ней. Никакие лекарства уже не помогают. Обхватив голову, я сижу часами. Малейшее движение — боль, надо терпеть, терпеть.. Зубы мне удаляют дома. Я не в состоянии

добраться до поликлиники, тем более высидеть очередь.

С невероятной силой обозначается тоска по жизни. Я остро переживаю каждый восход солнца, каждый ливень или шум листвы под ветром. Я тоскую по каждому дню. Я считаю про себя: какой год я уже загнан болезнями на домашний пятачок... Хохот, голоса с улицы вызывают щемящую зависть.

Большинство передач по телевизору я лишен возможности смотреть: от них кружение головы и боль. Я не слушаю магнитофон — это слишком серьезное напряжение. Да, да, жизнь катится мимо, я всего лишь зритель! И теперь уже часто я ловлю себя на том, что думаю о будущем: я прикидываю, как будет близким без меня...

К осени я начинаю сознать: еще один такой напор болезней — и я рассыплюсь.

Отчего лихорадки и беспомощность организма, что с его защитными силами? Я допрашиваю медицинские книги. Я должен найти ответ — тогда я спасен. И я найду его, найду!..

Какое-то время я считаю виной лихорадок туберкулез или его интоксикацию. Туберкулезом (и тяжелым) многие годы страдала моя мама. Погодя я склоняюсь к виновности ревматизма... малярии. Она трясла меня в детстве... Версии эти отпадают, и я опять пытаю книги. Но они молчат...

Смутной догадкой приходит сознание того, что я страдаю не от какой-то нераспознанной болезни, а главным образом из-за изношенности нервной системы и потери энергии — жизненной силы. Именно поэтому самые современные препараты не способны излечить меня. Если и есть какая-то определяющая болезнь, которую не могут найти, она все равно не главное для моего состояния. Все время я обдумываю эту мысль. Уже твердой убежденностью приходит и другая: медицина не может вернуть здоровье, она может приглушить болезнь, дать возможность избавиться от нее, но заменить здоровье лекарствами не способна. Я уже понимаю, что так называемые неизлечимые состояния очень часто



кроются в потере организмом жизненной силы. У человека нет сил преодолеть болезнь. Очевидно, такого человека надо лечить иначе и осторожнее всего лекарствами. Нет, не отказываться от лекарств, организм без их помощи еще слишком ненадежен, хил, а осторожно выправлять ими все осложнения на пути обретения жизненной силы, но все определяет жизненная сила!

Я еще очень далек от исчерпывающего ответа. Я еще слишком многого не понимаю, а жизнь в таких случаях наказывает. Я еще опускаюсь до того, что жалуюсь знакомым. Жалуюсь по телефону, в письмах и разговорах. Я еще не сознаю, что всякая жалоба, пусть даже себе, — предательство для себя, ибо трухлявит волю, умножает энергию болезни, укрепляет зависимость от всех болезней. В подавляющем большинстве случаев любая зависимость, жесткая подчиненность — уже сама по себе болезнь. Я еще ищу врачей, которые сумеют разобраться в моем состоянии. Я, как кролик, заглядываю каждому врачу в глаза, ожидая исцеления и чуда.

Когда-то в биографии Бетховена я вычитал его жалобу-стон: «О провидение... ниспошли мне хотя бы один день чистой радости!» Я счел это красивым преувеличением. Но что я знал о страданиях! Теперь же я всем телом, любой частицей себя воспринимаю муку каждого слова и музыкальной ноты...

Но во что же я превратился! У меня трясутся руки, голова, нарушается речь. Я забываю слова, путаю имена, события, привычные названия, говорю невнятно.

Уже несколько лет я не могу низко наклонить голову: стопорит боль в позвоночнике. Ночами мне так часто бывает плохо, что последние три года я вообще не выключаю свет. И еще укачивания! Меня стало безбожно укачивать в автомобиле и метро, меня мутит даже в лифте.

Я настолько меняюсь физически, что меня не узнают. Я могу стоять с человеком, знавшим меня в недавние годы, и быть неузнанным. Почти бок о бок си-

жу на трибуне с Виктором Куренцовым — и он не узнает меня, а ведь мы выступали в одной сборной и сколько же тренировались вместе! Таких примеров более чем достаточно. Когда я вошел в номер гостиницы «Пекин» к известному итальянскому режиссеру — автору фильма об Олимпийских играх в Риме, он непонимающе взглянул на меня. И когда я назвал себя, сказав, что пришел по его просьбе, он все равно недоумевающе смотрел на меня. Когда же наконец до него дошло, кто перед ним, он не сумел скрыть глупого изумления переменами во мне.

С каждым днем во мне растет презрение к себе. Я смотрю в зеркало — и мне мерзок тот человек, что довел себя до столь постыдной жалкости!

В том, что со мной происходит, виноват прежде всего я сам. Я хил и недостаточно крепок — вот и все! Надо быть достойным борьбы, уметь противопоставлять гнету обстоятельств, срывов и усталости от работы определенное поведение, а я?.. Я ничего не видел, кроме своих бед и болячек. Я расшибся по своей вине. Я не сумел верно держать себя, не сумел подчинять обстоятельства. Я именно жалок!..

Много подобных мыслей передумываю я. И все сводятся к одному: укреплению презрения к себе, а это уже само по себе созидательно, ибо стирает власть самых влиятельных сил, болезни и страхов.

Дни и ночи я перечитываю исповедь Аввакума. Меня завораживает неукротимость его духа и невероятная физическая крепость и выносливость.

«Аввакум протопоп понужден бысть житие свое написати...»

Этот поборник старой веры поражал воображение. Существо религиозного столкновения не занимало меня. Важно было другое. Как может вынести человек бесконечные издевательства и страдания и сохранить в полном порядке здоровье и умственную энергию?! Детство — тяжелейшее. Отец — пьяница и рано умер. Мать, «постница и молитвенница», по смерти мужа постриглась в монахини.

За свою жизнь Аввакум снес столько страданий, что и маленькой толики их хватило бы свалить любо-

го человека. Его неоднократно жестоко избивают — от этого он лежит сутками. Его наказывают кнутом, сажают на цепь. Он проделывает путь в ссылку, полный нечеловеческих страданий. С ним — его семья. Аввакума ссылают в Тобольск, погодя — на Лену и в Даурию (Забайкалье). Он тащит лодку в упряжи, сидит месяцами в ледяной тюрьме, ест траву, сосновую кору и «разную мертвечину». Его нещадно избивают, оскорбляют, держат в кандалах. Он хоронит двоих сыновей. Вскоре после возвращения из ссылки в Москву его снова ссылают, теперь — на Мезень. Через полтора года его перевозят в Унрешский монастырь, а затем в Пафнутьев, где заточают в темницу с забитыми окнами и дверью. Из этого монастыря его отправляют в Пустозерск — это уже край северного холода. Семью ссылают опять на Мезень. И его и семью сажают в земляные тюрьмы.

С тех пор Аввакум называл себя «живым мертвецом». Его тюрьма — яма, выложенная бревнами, крыши нет. Настоящая могила. В северную стужу он сидит совершенно нагой в земляном срубе на хлебе и воде. Но в посты он на две недели отказывается и от этой пищи. Временами у него нет сил молиться вслух, и он твердит молитвы про себя. И именно тогда он обращается к литературному делу, к писательству. Он создает замечательные памятники русской письменности — исторические документы эпохи, среди которых первый по своему значению — автобиография. Кстати, это и первая художественная автобиография в русской литературе. Влияние этих документов столь велико, что после долгих лет заточения в апреле 1682 года Аввакума сжигают на костре. Другого способа принудить его замолчать нет. Ему было тогда шестьдесят два года.

Я перечитывал «Житие» и упорно искал ответ. Почему человек не развалился, не умер? Почему оставался неуязвимым в голоде, неимоверной стуже и бедах? В чем основа этой стойкости?! Ведь вся жизнь в нечеловеческих испытаниях!

...Да, да, убеждение! И ничто другое — только убеждение!

Теперь я читаю все, что нахожу о лечении Бехтеревым внушениями. Это поразительно! Люди научаются видеть, овладевать движениями без операций. Я по возможности знакомлюсь с его взглядами. Что там знакомлюсь? Я глотаю каждое слово, они врастают в мою плоть, их не оторвешь уже никакой силой. Ведь можно внушить себе определенные мысли — и преодолевать болезненные состояния!

Меня увлекает история преодоления болезни знаменитым бактериологом Луи Пастером. В сорок шесть лет его поражает инсульт. Очаг — в правой половине мозга. Еще не оправясь от удара, Пастер обкладывается всеми известными работами по головному мозгу. Это изучение дает ему ключ к преодолению болезни и ее последствий. Выздоровев, он продолжает исследования и совершает самые важные научные открытия. В добром здравии он доживает до семидесяти трех лет. Единственным воспоминанием об ударе явилась небольшая хромота. При посмертном вскрытии было обнаружено, что почти вся правая половина мозга атрофирована — результат того давнего удара. Стало быть, левое полушарие взяло на себя всю работу!

Возможности мозга поистине велики...

Жажда жизни, жажда выздоровления, вера в победу становятся такими могучими, что я уже не сомневаюсь в своих силах. Новой силой духа я по-новому организую все процессы в организме. Вздор, будто человек не может вмешиваться в деятельность внутренних органов. Дух всевластен! Ведь человек заблуждается в большинстве случаев под влиянием определенного душевного состояния, которое становится ведущим. В итоге неизбежно и расстройство организма. Стало быть, такая связь между духом и внутренними органами очень тесна и непосредственна.

В одну ночь ко мне приходит понимание бессилия лекарств и врачеваний. Напор тяжких переживаний, волевая рыхлость превращали меня в раба недугов. Человеческий организм теперь представляется мне огромным ухом. И это ухо наставлено на тебя. Не проходит бесследно ни одна мысль. Малейшее движе-

ние мысли отмечается и подытоживается соответствующей физиологической реакцией. Да, да, любая мысль переходит в твой физический строй! Не существует бесследных мыслей. Все мысли замыкаются в наших физиологических системах. Они суживают или расширяют сосуды, задерживают деятельность пищеварительных органов, нарушают сон или бешено гонят сердце. Невозможно проследить все множество этих ответных реакций. Скверные мысли, не блокированные волей сопротивления и мужеством поведения, злоба, раздражительность, страхи, жалобы, сомнения, беспокойства — все это оборачивается расстройством организма, а в течение длительного времени — хроническими расстройствами на уровне болезней.

Надо воспитать себя, а точнее перевоспитать, дабы несчастья, горе, усталости и беды не обращались в подавленность, беспомощность, растерянность, страх, а, наоборот, разбивались об энергию сопротивления. Надо, чтобы единственным ответом на подобные чувства и события было поведение, организованное на преодоление печальных и трудных обстоятельств.

С того мгновения я поверил в то, что нет безвыходных обстоятельств. Есть лишь дряблость духа и неспособность верно организовать свою жизнь и поведение. Любое непреодолимое стечение обстоятельств должно вызывать лишь одну реакцию: волевой отпор поведением и устранением всех препятствий.

Мое отношение к жизни было вообще больным, неверным. Я воспринимал ее огромной глыбой, которая меня давит дни и ночи, и нет сил для отпора: такова, мол, моя участь — быть загнанным и больным... В этом и крылась главная причина моих несчастий. За мелочью забот, усталостью, бедами я похоронил созидательность преодоления трудностей, радость бытия, преклонения перед счастьем дней. Устало, раздраженно я перебирал дни, накапливал в себе яды и утомление. Жизнь — это огромный дар, нельзя жить тускло, по привычке, а я уже привык к посто-

янным беспокойствам, сомнениям, страхам, озабоченности — другим я и не был последние полтора десятка лет. Как можно жить, когда нет радости перед жизнью, когда не ждешь с благодарностью каждый день, когда дни — безразличны?! Как не заболеть, коли ты в вечных страхах?! Дни в сомнениях, болезнях, страхах — ведь это не жизнь. Она теряет привлекательность, ее заслоняют беды, заботы, и мы уже не живем, а существуем по привычке. А все это означает и соответствующее состояние наших внутренних органов, их тонус, характер реакции, способность к сопротивлению неблагоприятным факторам. Организм буксует, чадит, самоотравляется и в итоге ломается во многих звеньях.

Да, да, надо изменить главное — отношение к жизни, взгляды на беды, несчастья и вообще на все!.. Когда я это понял, меня охватила лихорадочная радость! Нашел! Это то, что я искал! Теперь уже не играет роли, чем я болею. Этот отпор универсален. Он выведет мой организм из тупика! Поставить над всем дух — и он выведет меня из тупика!

Теперь я всемогущ! Мне не нужны лекарства, врачи, я встану из любой беды, я несокрушим... Понятие «беда» в привычном смысле уже не существует для меня. Раньше в беде было слишком много от безысходности, отчаяния и страхов, а теперь — это будет означать лишь умение организовать свое поведение. Только в таком случае я раздвину любые печальные обстоятельства, и они не станут фатальными, непреодолимыми. Нет беды — есть неблагоприятное стечение обстоятельств, и оно устраняется определенным поведением, безоглядной, беспредельной верой в силу духа. Это был настоящий переворот в моем сознании и представлениях о жизни.

В те дни я заново передумал все мысли, которые так потрясли меня в лето 1977 года. Теперь это было уже не отчаянное горение, а определение поведения, моего места в жизни и соответствующего отношения ко всем возможным препятствиям и срывам. Волевое сопротивление, мужество поведения, энергия строительства дела там, где от него часто отказываются

или принимают за чересчур обременительное, — все это наделяло необыкновенной, забытой давно радостью. Я с содроганием думал о своей прежней незащищенности, бессмысленности в поступках, дряблости... Отныне все иначе! Отныне любая беда, любые срывы, неудачи — всего лишь начало работы и ничто другое. Нет безвыходности — выход всегда существует.

Эти мысли всколыхнули. Они сокрушали весь панцирь старых привычек и мнений. Я как бы заново учился видеть. Все уже виделось иным. Совершенно все! Каким же жалким я был прежде, до ничтожества жалким! Теперь я это видел отчетливо.

Я мечтаю о солнце, реке и песке. Мне кажется, нет выше счастья, как окунуться в воду и плыть, плыть, а потом насыщаться солнцем. Я вспоминаю юность и луга, поля, грозы, метели! До мельчайших подробностей вижу плесы, сосновые боры, прокаленные солнцем! Запах смолы кружит голову!... Нет, я здоровый, сильный! Я все верну, все!

Трудно поверить, но буквально с первых недель нового состояния я начал поправляться. Нет, болезнь сохранила инерцию, и все ее проявления давали о себе знать вполне определенно, но сила их притуплялась с каждым месяцем.

В осень и зиму я наметил решить несколько задач. Основная — отказаться от лекарств. Они вносили хаос в реакции организма и в значительной мере снижали его защитные свойства. Лечить надлежит не болезнь, а причины, ее породившие. Таблетки способны обеспечить устойчивость на несколько недель, а я хочу быть хозяином здоровья. Не позволю и не допущу, чтобы жизнь находилась во власти таблеток. Обращаться к лекарствам лишь в критических ситуациях. Организм лечат его внутренние силы. Лекарства лишь помогают преодолеть болезненное состояние. Поэтому мне и не помог двадцать один антибиотик, который я пропустил через себя к тому времени. Надо оздоравливать организм. Крепкий, выносливый организм сам задавит все болезни — это моя генеральная задача.

Обязательно отказаться от снотворных. С 1962 го-

да я принял большой таз таблеток. Они разрушили естественный сон, я страшился остаться без них. Как можно мечтать о возрождении жизни и допускать в практику снотворные, прямо влияющие на все психические процессы?! Таблетки — это признание своей зависимости от обстоятельств, это нарушение главного принципа возрождения, это червоточина в системе воли. Недопустима гнилая опора в новой постройке. Прежде, при старых взглядах, подобные лекарства оказались неизбежными, но теперь я другой, навсегда другой!

Какое же презрение я испытывал к себе! И в самом деле, сложить голову не в рискованной экспедиции, трагическом стечении обстоятельств и не в какой-то роковой эпидемии, а в московской квартире, в тепле, среди лекарств, обилия пищи, забот близких! Это ли не позор! Я был противен себе. Мне становилось не по себе, когда я вспоминал и свои отношения с людьми...

В системе оздоровления первая цель — закаливание. Следовательно, отказаться спать на пледе и снять нижнюю рубашку. Для меня это была по-настоящему серьезная цель. Я не избавился от ночных лихорадок, не ведал причин их, но не сомневался: возьму под контроль. Тот же обильный пот донимал меня и при любом движении, а мокрый, я оказывался беззащитным перед простудами и воспалением легких. К тому времени я потерял им счет. И все же в данном случае я тоже не сомневался, что подчиняю себе обстоятельства. Словом, простейшие операции: снять плед и шерстяную рубашку — обрели смысл едва ли не преодоления всей болезни. Самые трудные шаги всегда — первые...

Одновременно осваивать ходьбу как то же средство физического оздоровления. Ходьбой возвращать выносливость и прокладывать путь к будущим тренировкам. Как преодолеть позвоночный недуг при нарушенном мозговом кровообращении, я не представлял, однако верил: подберу и под него ключи.

Итак, очистить организм от яда лекарств и оздоравливать! Начать с ничтожного, но укреплять его,



укреплять! Отвоевывать каждый шаг, каждый день без лекарств. Снижая дозы, отказываться от них, отказываться постепенно, но решительно отказаться в ближайшие месяц-полтора. День без лекарств и в движении — победа! Не поддаваться неудачам. Любые срывы, любые болезненные явления рассматривать как временные. Отвергать и не принимать ничьи предостережения. Другого пути к выздоровлению нет! Этот путь — единственный! И не только для меня. Природа поставила его единственным для всех, кто попал в подобную передрыгу, а таких, как я после убедился, совсем немало.

Итак, вперед! Отступлений быть не может. Осваивать программу каждого дня.

Меня не надо было уговаривать. Я дошел до того градуса болезни и развала, когда уже нечего было терять, речь шла о жизни. Презрение к себе и в то же время страсть к жизни делали первые шаги желанными. Я не страшился никаких последствий, отметал и презирал любые последствия, готов был принять любой удар...

А что мне и в самом деле было терять? Болезни? Нemoщь? Вырождение? Или годы в жалкости и ничтожестве? А приобретал я весь мир! И я двинулся без колебаний.

В новом психическом состоянии и новом понимании жизни я уже ощущал способность и потребность к безграничному управлению собой. Я уже не сомневался, на любой уровень напряжения жизни, на любое противостояние и любую отдачу существует волевая приспособленность. Только надо постичь умение управлять собой! И я сумею выносить любые нервные нагрузки! И я стану другим, уже становлюсь. Но без устранения чужеродного (химического) вмешательства в мое психическое состояние данный процесс беспочвен. Первая схватка за себя — отказ от искусственного сна. Я был насыщен жаром этих слов, а это само по себе и являлось действеннейшим самовнушением. Я оперся на него, приступая к одной из самых болезненных операций. Я не сомневался в успехе, не допускал иного исхода, а это и есть то

самое бехтеревское страстное, могучее и безоглядное убеждение, которое стирает прежнюю связь в мозгу. Только я сделал это внушение идущим не от кого-либо, а от себя. К тому времени даже вид снотворных вызывал у меня отвращение, а ведь до сих пор я ничего подобного не испытывал. Я дорожил ими, страшился остаться без них. Правда, я часто перепивал снотворные и страдал всеми последствиями этого. Однако не представлял жизнь без них. Какие только снотворные я не пропустил через себя! И в каких дозах! И все равно они плохо брали. Поэтому я и присовокуплял к ним уйму успокоительных средств. Это ослабляло память, изменяло характер, и все равно за всем этим не стоял полноценный сон и отдых.

Итак, вечером 14 сентября я выложил на ночной столик две таблетки, одну из которых надломил надвое. Половинку я вернул в коробочку. Доза была уменьшена на четверть. Я сознавал, что через здоровый сон во многом лежит путь и к преодолению сосудистых заболеваний. Нечего помышлять о выздоровлении вообще без восстановления здорового сна. И это тоже умножало готовность к сопротивлению.

Когда я допил последнюю частичку таблетки, настал черед спать вообще без снотворных. Как ни был я защищен внушениями, ночь надвигалась стеной: я встряхивал себя, освобождаясь от наваждений, но тут же возвращалось чувство беспомощности и возбуждения. Я повторял все слова убеждений и возрождал прежнюю решимость. А ночь уже потушила огни за окном и напустила тишину. Кто жил на снотворных столько лет, сколько я, поймет мое состояние. В половине четвертого у меня поднялась температура. Я казался себе обваренным, я горел. Необычайное нервное возбуждение лишило меня возможности лежать или сидеть. Я шагал по комнате и шагал... Однако с утра включился в обычную работу. Я работал, занимался всеми прочими делами. И все время я ощущал жар. Возбуждение не умирилось к ночи. Снова я не сомкнул глаз. Это была настоящая буря — бунт организма против моего решения! Безрадостные мысли гнули меня, но я упрямо шагал и

шагал, выстраивая свои доводы. Да, я довел себя до развала и отказываюсь жить в хворях и слабостях. Лишь через преодоление привычки к искусственному сну — путь к выздоровлению! Все слова были яркие, очень цветные, и каждое глубоко вклинивалось в меня. Одни слова ранили, ослабляли, другие — кроили, штопали следы этих слов и вздергивали волю. Читать, отвлечься какими-то другими занятиями я не мог, слова не проникали в сознание; нервное возбуждение, похожее на иступление и горячку, не позволяло сосредоточиться. И снова с утра я включился в круг обычных дел. Как приговор, как пытка наступила третья ночь. Нет, не наступила, а разверзлась черной пропастью. Я уничтожал словами это чувство, не все удавалось. И ночь окружила меня пыткой...

Так и покатались мои будни. Ночь, две без сна, затем ночь вполне достаточного сна. Из трех ночей две не смыкать глаз в течение полугода — очень накладно...

Подлинное возрождение сна наступило через три года. Оно было связано с общим решительным оздоровлением организма, и возвращение к естественному отдыху сделало это возможным.

Стремясь избавиться от ночных лихорадок, я пришел к мысли о необходимости горячих ванн. Все прочие соображения явились производными, а вообще, что такое ванна для организма, я оценил, прочитав книгу Залманова «Тайная мудрость человеческого организма».

Я подправил крайности выводов Залманова чтением другой литературы по бальнеологии (лучшей работой, на мой взгляд, является книга Олефиренко «Тепловодолечение»). Горячими ваннами я рассчитывал способствовать налаживанию обменных процессов и устранению иных болезненных состояний. Но как обратиться к горячим ваннам, когда я и после обычного душа едва засыпал, да еще почти всегда простужался? А сосуды, а сердце? Выдержат ли? Еще множество иных соображений заставляло сомневаться. Ведь уже лет двадцать, как я перестал принимать горячие ванны, довольствуясь душем. От всевозможных парных

я отказался едва ли не в юности. Я чувствовал себя разбитым от них. И вдруг, когда мне за сорок и я в самом упадке, обратиться к ваннам?..

Я начал прием ванн с 1 октября того же года. За исходные я взял ванны температурой тридцать семь градусов и длительностью в одну минуту. До сих пор помню ощущение от первой ванны. Я кипел и бурлил, будто наелся карбида.

Я терпел. Я знал: так должно быть. Я лишь отказался от ежедневных горячих ванн и начал принимать их через день.

Спустя два года после начала приема ванн я смог отнести время приема на вечер — не позже семи часов вечера. С освоением ванн получаешь добавочное лечашее средство против простуд. Последствия любых переохлаждений устраняются ваннами. Кроме того, ванны весьма помогают мышечному восстановлению. Их воздействие гораздо глубинней, чем массажа.

В те же дни сентября и начала октября я покончил с властью пледа и шерстяной рубашки. Я снова постелил вместо пледа обычную простыню. Пусть изводят ночные лихорадки — я буду вставать и менять простыни, но только не изнеживать себя пледом! Из-за микроклимата под шерстяной рубашкой я оказался податливым любому охлаждению. Если и существовала необходимость в таком белье, теперь я ее изживу. Я дал слово никогда не носить шерстяное белье на голое тело. Из одежды нет ничего более изнеживающего и поэтому опасного. Я навсегда отказался от свитеров с глухими воротниками на добрую часть шеи и от шарфов. Здесь, в городе и нашем климате, нет таких условий, которые оправдывали бы подобную одежду. Изнеженность делает нас податливыми на простуды. Я вообще пересмотрел и основательно облегчил гардероб.

Мои беды усугублялись тем, что я был лишен свежего воздуха и здорового круговорота крови. Я утратил способность к физической работе. Длительная бездеятельность сказалась на сердце, сосудах, легких. Без движения на свежем воздухе нечего и по-

мышлять о выздоровлении. Я обязан двигаться. Мне пока недоступны тренировки и бег, поэтому осень, зиму и весну я положу на освоение ходьбы, а дальше начну осваивать и тренировки. И ничто, и никто не остановит меня! Нет таких препятствий, которые способны заставить отказаться от данных решений! Через ходьбу в любую погоду я приобрету устойчивость и к погоде, и к физическим нагрузкам — пусть самым примитивным, но за примитивными я потяну все более серьезные и сложные. Любая ходьба для меня — продвижение к торжеству над немощью. Не гнаться за расстоянием и скоростью, не обращать внимания на скорость всех других людей — главное идти, вцепиться намертво в эту возможность!

Первые прогулки... Восемь-двенадцать минут топтания возле подъезда. На большее не доставало сил. Я становился мокрым, и меня начинало мутить. Эти первые недели меня сопровождали жена и дочь. С собой они несли запасные вещи — вдруг меня зазнобит или охватит ветер. Да, да, я был жалок и смешон! Я был таким, но не моя решимость. Она крепла с каждым часом. Я видел будущее и в нем себя. В том будущем



я не ведал сомнений, страхов, усталостей. Я поклялся вернуть себе будущее именно таким!

Через три-четыре недели я поставил новую задачу — отойти от дома на триста метров. Когда я возвращался, мир качался и чернел, в ушах ревели водопады. Я выдавливал из себя улыбку, не чувствуя лица. Я входил в дом и плелся в ванную. Лишь там я отваживался переодеваться; с меня текли горячие ручьи. Я стаскивал совершенно мокрые рубашки. Но мне нельзя было даже смыть пот — я тут же простыл бы. Я утирался полотенцем и пережидал, когда остыну.

Когда я освоил эти триста метров, я смог выходить в парк. Какими же мучениями давался первый круг! На те жалкие семьсот метров рядом с домом ушли последние дни октября, весь ноябрь и декабрь. У той части круга, где обрывался деревянный забор, ограждающий строительство, я обязательно покрывался испариной.

С недоумением я разглядывал этот круг из окна кухни: какой же он крошечный! Я завидовал людям: это же счастье — идти скорым шагом и быть сухим, без одышки!

К новому году я стал проходить этот круг, обливаясь потом лишь на обратном пути, но самое отрадное — я стал меньше утомляться.

Уже много лет я не видел ничего, кроме этого парка напротив моего дома. Парк не только надоел — он тяготил. Ведь я кружил возле дома, готовый в любой момент сбежать. В четверти часа ходьбы от нас находился другой парк. Я решил, что пришло время и для него. Это было простое решение. Если я стану мокрым, я уже не спрячусь дома. И тогда пожаловала спасительная мысль: а если нести в сумке запасную одежду?.. Тогда при необходимости я защищусь от ветра и стужи. Сумка через плечо — это вроде даже модно...

И я открыл свои походы в дальний парк. Сколько раз я делался еще на подходе к повороту мокрым до нитки! Когда я чувствовал, как созревает огненный ком в груди, я сбавлял шаг, а то и вовсе останавливался и пережидал. Случалось, я от слабости оста-

навливался, упирался руками в спинку скамейки и отдышал. Однажды увязались мальчишки, они дразнили: «Тощай, тощай, ноги не потеряй!» Я озлобился, но после сообразил, что это так и есть: я смешон. Смешон, но таким не буду. Все же, когда я вернулся с прогулки, я долго рассматривал себя в зеркало. Да, картина не утешительная: серое, измятое лицо, впалые щеки, под глазами черные мешки, губы синеватые — в корочках лихорадок, половины зубов нет, другие покривились, и морщины, морщины...

Меня преследовала единая нескончаемая простуда. Даже горло болело, как при ангинах, и месяцами не проходило, хотя гланды давно были удалены. Беспомощность перед лихорадками, потом, непогодой вынудили обратиться к словам воодушевления. Собственно, я уже давно наговаривал слова веры и отрицания болезней. Ими я не только смирял сомнения и беспокойства — я пробуждал яростное желание к сопротивлению. Это особенно помогало преодолевать боль, кружение головы, неожиданную слабость. Я, наверное, не раз пугал прохожих бормотанием. Слова шли от сердца и воодушевляли. Часто я заводил с собой горячие беседы. Я вбивал в себя самые точные и самые доказательные слова. Распрямлялся после них.

Я делался с каждым разом все нечувствительней к невзгодам. Вся сила невзгод над нами — прямой результат страха за себя. Чем отзывчивей мы на невзгоды, неудачи, боли, тем, значит, больше боимся и полнее, глубже оказываемся во власти страхов, которые опаснее всех ядов и болезней подтачивают организм. Я начал подрубать эти связи. Освободиться от страхов и сомнений! Я брел пока еще ощупью, но в верном направлении.

Та зима огнем и жаром прокатывала через меня. Я лишь туже взводил пружины воли. Теперь я не страшился перенапрячь их. Я уже вплотную подступил к понятию тренировки воли. Смутно оно уже рисовалось мне. Заклинания делали меня чрезвычайно выносливым на срывы и сбои. Разве это не из области тренировки воли?.. Я много раздумывал, как найти

формулу тренировки воли, как воспитывать нервную выносливость, как вернуть себе нервную свежесть и неутомимость? Не верю, будто эти величины даны навечно неизменными, и жизнь их лишь умаляет, сокращает и выцеживает до дна. Я должен найти ключи к тренировке воли. Это позволит возрождать нервную систему, держать под контролем все психические процессы, быть могучим до конца дней. Этот поиск завораживал, недаром я так вцепился во все, что касалось Бехтерева — его жизни, взглядов. Это лежало предельно близко к смыслу моего поиска.

Во всех испытаниях я держался правила: преодолевать любые новые трудности, держаться программы оздоровления, а организм сам исправит неправильно — он этому научен природой. Вся загвоздка в том, что мы не верим ему и еще — не умеем терпеть. Мы от всего без колебаний отгораживаемся микстурами, уколами, таблетками и жалобами. Мы постоянно вносим в организм беспорядок и ослабляем его. Но самое главное — мы боимся. Страх — могущественный инстинкт. Все, что связано со страхом, организм пропускает в первую очередь и запечатлевает чрезвычайно надежно. Так вживаются скверные мысли, болезненные состояния духа, а к ним уже приравниваются соответствующие функции организма — ведь страх бережет жизнь, иначе нельзя! Организм почитает страх за своего верховного охранителя.

Я дал слово держаться в любом случае, даже если весь мир станет убеждать меня, будто я безнадежен. Пока я сам не соглашусь, ничто не может сломить меня — это генеральная установка для работы организма. Надо лишь следить за строем мыслей, не засорять организм опасными и ненужными командами. Я все ближе и ближе подступал к идее волевого управления организмом.

Обычных житейских радостей было маловато. Телевизор я почти не смотрел из-за головных болей, да и гриппы мордовали более чем исправно. Читал я тоже мало — опять-таки из-за головных болей и недосыпа. Стоило открыть книгу, как я тут же слепнул от желания спать, зато ночами такое желание не



возникало и в помине. Впрочем, однообразие быта не угнетало. Я и не замечал его. Я горел мечтой и верой. Я был в будущем.

Я вставал чуть свет, независимо от того, когда заснул. Я брел в парк по любой погоде. Локтем я прижимал к боку сумку с запасными одежками. Я шагал и твердил заклинания. Да и как не твердить: почти каждая ночь без сна и в лихорадке, суставных болях, мути тошнот и головокружений. Глухие, как ночь, зимние утра: еще звезды и луна, ненамный снежок под смутным фонарным светом. Я так истово твердил заклинания, что казалось прошу у судьбы заступничества. Я это уловил — и презрение начисто изменило тон каждого слова. В ярости против слабостей и в любви к жизни были отныне все слова. Порой люди озирались, я забывался и говорил в голос. Тогда я приучил себя говорить страстно, горячо без малейшего движения губ.

Обливаясь потом, дрожа, прокаленный ознобами, которые в ту зиму сомкнулись в одну нестихающую лихорадку, я искал опору духа в точных и пружинных словах. Я опирался на каждое такое слово, избавлялся от слабых, тусклых мыслей. За каждым новым словом я видел будущую жизнь. Я насыщался верой в преодоление болезней и слабостей.

В этом парке поворот домой находился в тридцати-сорока минутах ходьбы (по меркам той ходьбы). Я мечтал теперь о пустынных сотнях метров без пота и одышек, как прежде — о великих рекордах.

Я одолею нераспознанную болезнь (от нее и пот, и ночные лихорадки). Какая разница, как она именуется! Я вытравлю ее волевым сопротивлением, тренировками и всем поведением. Я так воспитаю чувства, что организм сотрет все болезни. Но сначала я обязан оздоровить себя.

В феврале — марте той зимы я обратился к заклинаниям против головных болей или, в более широком смысле, против спазматических реакций организма. По их вине я работал кое-как, испытывал раздражительность, сторонился людей, а самое важное — был ограничен в любой физической деятельности.

Стоило хоть чуть-чуть напрячься, как головная боль превращалась в злую и на многие часы. Я должен был расширять физические возможности, без этого неосуществима программа оздоровления. Следовательно, надо подобрать ключи и под все болезненные спазматические реакции организма.

Я непрерывно читаю и перечитываю все, что есть о внушениях, самовнушениях, руководстве волей. Я ищу, как приложить свои выводы на практике. В этом уже есть настоятельная потребность. Нужна психотерапия самовнушениями. Без нее я не поднимусь, да и вряд ли смогу в будущем вести нужную работу.

В этот раз я сознательно составил правила лечения. Я решил следить за своим настроением, переменить его, если угодно, стать другим человеком. И это не только во имя излечения главных болезней — я «зарос» скверными чувствами, они отравляли жизнь, превратили меня в тягость даже для самого себя.

Правила я разделил на две части: самовнушения для воздействия непосредственно на состояние сосудов; стирание и воспитание определенных черт характера, а также постоянный контроль за настроением.

Слова для правил вырвались из души. Я лишь ужал их и подчистил. Я выучил их и начал себе читать каждое утро. Читать, повторяя, так, чтобы представлять как физиологическую картину сосудов, на которые я обращаю часть правил, так и смысловую — это по другой части правил. Не твердить попугайски, а ярко, образно представлять. И не разочаровываться при срывах. Это трудный и затаенный путь. Десятилетиями я закладывал неправильности в работу организма и мозг. Долгие годы нужны, дабы сбить инерцию организма и привить себе новые черты характера.

Я понимал: главное — верить. Непоколебимо верить в правоту и целительность того, что творишь. Ни на толику не сомневаться в себе и результатах работы. Даже ничтожная фальшь, ирония и сомнения сведут на нет любые усилия. Организм настроен на каждое ничтожное движение мысли. Любая преобразуется в физиологические реакции — это от великого приспособления организма в борьбе за выживание.

Беда в том, что мозг посылает не только разумные команды, — по этой причине наступает рассогласование важнейших жизненных процессов. Иначе быть не может: при накоплении определенной информации, соответствующем уровне сигнала организм неизбежно совершает поворот в сторону, диктуемую психическим состоянием. Характер имеет непосредственное отношение к здоровью. Поэтому и есть люди, способные вынести, казалось бы, безмерный груз горя и бед, — характер оберегает их от разрушений и болезней. Радостный, волевой и деятельный характер в конце концов проведет через любые препятствия и приговоры судьбы. И при любом, даже самом неблагоприятном стечении обстоятельств он сохраняет возможность преодоления их действием. Нелзя долго о чем-то жалеть — это всегда от оглядывания назад, сомнений в своих способностях, это умаление значения воли. Надо великой заповедью нести в себе: будь господином своих мыслей, любая мысль переходит в твой физический строй, осваивай дисциплинированное мышление, дави отрицательные чувства, убирай «мусор»...

В ту зиму я мог бы добиться существенного улучшения здоровья, не соверши две ошибки...

Моя незащищенность против охлаждения, а также ночные лихорадки понуждали искать средства обезвреживания их. Так в мои руки попадает книга немецкого пастора Кнейппа о целительности лечения холодными процедурами. Пастор практиковал во второй половине XIX века. Книга написана страстно и, что весьма коварно, увлекала примерами. И я дрогнул: буду следовать советам Кнейппа — и стану нечувствительным к холоду, а может быть, и сниму ночные лихорадки. Я изучил рекомендации и приступил к холодным обливаниям. Через месяц меня поразили боли в суставах. Это был ад! Ночи напролет кто-то дробил молотом их.

В те же недели мне попадается работа американца Брэгга. Может быть, с помощью диеты Брэгга я укрошу недуги?.. Четыре с лишним месяца я следую его рекомендациям. Я худею на восемь килограм-

мов, во мне остается девяносто пять. Они представляются весьма внушительным весом, но я так отощал, что сидеть на стуле мог только на подушках. Казалось, во мне остались одни кости. Надо полагать, я и тяжел ими.

Следствием питания по Брэггу явилось увеличение спазматических явлений. Заснув, я непременно просыпался через час-два от одуряющего головокружения. К трем-четырем утра оно ослабевало. Как позже я уяснил, это была типичнейшая реакция на голод. Ведь при чрезвычайно скудном питании я вел весьма деятельный образ жизни. Кроме того, мой организм за десятилетия физической работы привык к энергичному обмену...

Прогулки превратились в пытку. Внезапно начинал кружиться забор. Я отводил глаза и не смотрел на него — и ощущал зыбкость почвы. Это случалось не раз. Бывало и хуже, когда я мог выходить лишь с помощью близких. Однако самыми мучительными были ночные головокружения — постоянные, обязательные и не поддающиеся никакому влиянию, неделя за неделей, месяц за месяцем. Увлеченный патетикой Брэгга, я не сразу разобрался в причинах и терпел. Я подавлял в себе любые слабости, считая, что процесс привыкания не может не быть безболезненным, а надо мной стоял... голод.

В другое время я рухнул бы под натиском столь неблагоприятных обстоятельств, а теперь держался. Я сам удивлялся: каким же стойким и выносливым делает психотерапия словом! Огромное лечущее значение данного метода становилось для меня все более очевидным.

Не успел я разобраться в истоках неприятностей, как поспекает новая беда. Я замечаю за собой некоторые странности — необыкновенную жажду, невозможность насытиться. Сдаю кровь на анализ. Вот это фокус: у меня довольно высокий процент сахара в крови! В первые дни я был оглушен: сахарная болезнь! Я дрогнул: ведь эта болезнь не позволяет вернуть тренировки, как я их представляю, и, значит, я не смогу быть неутомимым и неуязвимым для бед.

Через несколько дней во мне пробуждается ярость. Быть того не может! Я хозяин себе! Буду ползти по сантиметру — не отступлюсь! Буду следовать оздоровительной программе! Буду тренироваться! Буду приучать эту болезнь к своему образу и пониманию жизни. Не я подчиняюсь ей, а она мне. Поначалу я жестко ограничивал себя в углеводах, но после убедился, что без подачи их в организм нечего и помышлять об активной жизни. Я не позволял себе есть лишнее, но то, что организм требовал, я давал. Это в значительной степени избавило меня от слабости.

И все же я под впечатлением новой болезни. То, что я узнаю о ней, угнетает. И я стихийно начинаю твердить, что у меня нет никакой болезни — я здоров, все неизбежно придет в порядок, все сбои — временны! Я сочиняю крамольную формулу: «Я отвергаю и не принимаю все правила! Я изменяю неизменяемое! Мой организм подчиняется моим законам — я их ему назначаю. Высший судья над всем — моя воля!» Это не было фанатизмом отчаяния. Я почитаю волю всемогущей. Я верю в жизнь! Моя жизнь непременно сбудется! Ничего нельзя терять в унынии — все сбудется! Никогда не сомневайся в своих возможностях — все можешь! Назначение воли — быть сильнее всех обстоятельств!

Крамольность формулы защищала меня и от духа неверия, и от насмешки. Слишком много авторитетов почитает такое положение безвыходным, слишком велик груз иных мнений и примеров. Формула сохраняла веру при высшей натяженности сопротивления. Каждый день оборачивался неприятностями и новыми испытаниями. Но иначе и быть не могло. Я разваливал себя десятилетиями. Нужен не один год для того, чтобы собрать себя. Моя оздоровительная программа: жизнь, тренировки, разумное питание и психотерапия самовнушением — должна обернуться устойчивостью в здоровье и ясностью мышления. Без этого жизнь не представляется мне достойной, и я буду искать пути возрождения. Но пока нужно терпеть. Заложенные семена дадут всходы.

Я без конца раздумывал над способами излече-

ния позвоночника. Движения отзывались на позвоночнике осложнениями на долгие недели. Сама же боль не затихала вообще. И теперь обратиться к тренировке? Обратиться к тому, что подготовило эту болезнь?..

Именно так: лишь движение способно оживить позвоночник. Как и любая другая система, он рассчитан природой на движение и работу. Я освою наклоны вбок, вперед с руками за головой, вперед с доставанием руками пола, вращения вокруг оси туловища вправо-влево, которыми защищался в своей спортивной практике от возможных поражений позвоночника. Различными вращениями головой погашу воспалительные процессы в шейном отделе.

Я понял: прошлые тренировки, пусть даже сверхмогучие, не защищают. Нужны качественно иные тренировки, и притом каждодневные.

Эти тренировки заставят работать все системы. Физические нагрузки — великий согласователь всех основных процессов в организме. Кроме того, повышение физической тренированности благотворно повлияет на устойчивость организма, его способность сопротивляться болезням.

Однако в новых условиях тренировка должна исходить из несколько иных принципов... Итак, начав с ничтожных нагрузок, приучить организм к ним и увеличивать их по капле. Боль, тяжесть сохраняются, но иного пути к возвращению в жизнь нет. Я пойду с болью, но с каждым шагом эта ноша будет таять. И самое главное — я становлюсь другим, я буду другим, а это неизбежно сделает все нагрузки доступными, надо лишь не спешить, верить и не спешить...

К тому времени я представлял собой печальное зрелище: плечи сузились, грудь усохла, мышцы почти целиком сбежали с рук, обнажив кости. Под кожей обильно проступили вены. Там, где мышцы еще сохранились, они обвисли, одряхлели. Теперь я могу прощупать все тело до костей, прежде это было весьма затруднительно, меня закрывали слои мышц и связок. А спина? Плоская, без следа мышц... Все это, конечно, не столь существенно для жизни, но жалости достойно.

Помню, как шесть лет назад я завернул на стадион и украдкой, когда никого не было, выкрутил на перекладине вис назад прогнувшись. Я не успел войти в это положение. Мне показалось, в голову хлынул водопад, голова раздувается, лопается — все почернело. Уже теряя сознание, я нашел силы не разбиться, не упасть на голову. Я вывернулся и приземлился на колени. Я не мог встать, качалась земля...

Пусть так, но я добыюсь — это упражнение станет обыденным! Вышколю себя!

И вот этот великий день! В последних числах апреля я приступил к тренировкам. Они занимают около сорока минут.

Позвоночные боли не позволяют согнуться, вот-вот меня прошибет и заклинит. Болит сам позвоночный ствол. Надавишь пальцами — тягучая боль. Сердце ворочается где-то в горле; хлещет пот, хотя я работаю в весьма умеренном режиме. Кровь приливает к голове, стучит в ней так, что заглушает все сторонние звуки. В глазах темно, после каждого наклона — свист, треск в ушах! Я тренируюсь в наглухо закрытой комнате, в носках и плотной рубаше. Через десять-двенадцать минут меняю рубашки, они совершенно сырые.

Позвоночник противится работе. Порой я едва передвигаюсь, но не прерываю и не сворачиваю тренировку. Для меня она свята! И каждое утро после умывания опять обращаюсь к ней.

Я слишком много раздумываю о себе и болезнях. Это копанье закрепляет мысли о прочности болезней и несчастливой судьбе. Я гоню их прочь, теперь я не позволяю размышлять об этом. Я внушаю себе: не копайся в прошлом и себе — нет памяти на болезни! Ты здоров, ты будешь здоров!

А как же иначе? Нет плохой жизни — есть неумение жить. Во всех провалах, в нервных срывах, болезнях, бессонницах и безвыходных положениях, которые мне мерещились, виноват я, а не жизнь. Я не сумел повести себя разумно. Я оказался слабым для жизни.

Эти слова по-новому определяли отношение к жиз-

ни. И они делали меня крепче. Поистине, слово — знамя всех дел..

На тренировках меня знобит. Я в жару. Даже воздух обжигает. Я все время настороже: предметы в комнате готовы сорваться в кружении. Любое упражнение требует волевой сосредоточенности. Порой так мутит, что я готов лечь на пол и не шевелиться. Но тут же слова веры возрождают силу и стойкость. Со мной никогда ничего не случится! У меня молодые, упругие сосуды, раскрытые току крови... И я зримо представляю сосуды: без узлов, стяжек и дряблостей. В них ровный, мужественный ток крови под заданным давлением.

Я продолжал тренировку в любом состоянии, упрямо набирая наклоны и вращения. Все в этой работе свято — она для здоровья и возрождения! Я возвращаю потерянные шаги!

Я был настолько зажат разными болями, лихорадками и прочими сквернами, что казалось, будто в густом, непролазном лесу, и каждое дерево — боль. И я проталкиваюсь между деревьями, тащусь, а конца этой чащобе нет и нет. Порой мне представлялось, что тело — мой злой и мстительный враг...

Но не все было столь мрачно. Я видел солнце, небо, слышал людей — и забывал о неприятностях. Солнце, дожди, морозы, ветер, лес, настоящий, живой, — все это оказывало на меня чрезвычайное влияние. Я жил единой жизнью с природой, и это ощущение множило любовь к жизни. Пока она не угасает — человек может вынести все. Она тот великий источник, который питает все наши чувства, и прежде всего волю. Именно в те годы я всей душой привязался к природе. Облака, течение реки, запах земли преобразовывались во мне стойкостью жизни. Вид могучих деревьев всегда вдохновляет меня. Я люблю старые деревья, знаю их по всей округе и поклоняюсь им. И я всегда верил, что вернусь к ним. Вернусь как товарищ по бытию, на равных. Не буду страшиться холода, жары и солнца, ветра, воды. Все будет от жизни и для жизни. И все это я буду принимать с благодарностью.



Как бы ни было мне плохо, я неизменно шел к своим новым друзьям — и они никогда не подводили. Я всегда возвращался от них в уверенности и стойкости.

Я ликовал. Я получил могучее средство оздоровления — тренировку. С ней я мог рассчитывать на действенное преодоление болезненных состояний, а самое важное — получить настоящую способность работать.

Но по-прежнему меня изводят ночные лихорадки и головные боли. Зимой и весной сила их даже возросла из-за отвыкания от снотворных, ванн и ничтожного сна. Я приучал себя к ваннам — и простужался. Болели суставы, связки, глаза, горло, уши. Стойкое отвращение к еде сменялось приступами голода и жажды.

И в длительных физических нагрузках я терпел крах. Пять километров я способен одолеть, а затем — безмерная слабость и обострение головной боли. Что бы ни пробовал, а упирался как в стену: мне по силам лишь пять километров спокойной ходьбы. Несмотря на эту проклятую стену, я неуклонно продолжаю продираться вперед, по крохам набавляя нагрузку: десять шагов сверх освоенных, двадцать — вон до той скамейки, затем до той клумбы...

Я дал слово избавиться от позвоночных болей и позвоночной неполноценности и вернуть способность поднимать тяжести, хотя бы самые умеренные. Я должен восстановить эту простейшую способность, дабы помогать близким и не зависеть от помощи.

Позвоночные боли не дают покоя практически в любом положении. Чтобы спать, я превращаю постель в некое подобие ортопедического устройства, подсовывая под матрас валики. И все равно дольше сорока минут спать в одном положении не могу. И за столом не могу сидеть долго. Через двадцать-тридцать минут вынужден вставать, ходить, ложиться на пол. Однако я не отступаю в упражнениях для позвоночника, хотя часто из-за них волочу ноги, не могу сесть в кресло, каждый шаг попроворней бьет в спину.

И все же я на подъеме! Это чувство во мне. Я

совершаю столько грубых ошибок — в другое время свалился бы, но мощь нервного сопротивления и возрождения таковы, что я переступаю через все невзгоды. И самое главное — я живу, не лежу и не гнию в болезнях. И я по частицам, но прибавляю в способности работать. Постепенно я приучаю себя к работе над книгой и пишу. И начинает служить память. Прежде она всегда отличала меня...

Часто, ох как часто я задумывался: и каким же гнилым я стал! Для того чтобы жить, сколько надо усилий!

Я ждал солнца, как чуда. Все было против обнажения: аллергия, состояние сосудов, ход сердца в единой нескончаемой аритмии (пульс не опускался ниже восьмидесяти ударов в минуту), а я жду солнца и мечтаю о нем.

С первыми погожими днями мая я уезжаю за город. Я отыскиваю безлюдные места, раздеваюсь и брожу под солнцем. Я даже не надеваю кепку. И удивительно: мне не становится худо, тело благодарно сосет солнечную энергию.

И уже теперь каждый день, пораньше покончив с делами, я спешу за город — в лесной воздух — и опять брожу в одних трусах. Я не только насыщался теплом, но испытывал при этом какое-то состояние блаженства, опьянения и восторга. Солнце, лес, поле, небо! И я живу, живу!..

Очевидно, я остро нуждался в тепле из-за хронической простуженности и пониженного тонуса. Во всяком случае, через три-четыре недели я почувствовал себя прочней и уверенней. С тех дней я уже безоговорочно доверяю солнцу — целительности и нужности его. Все живое возшло под его лучами и нуждается в нем.

В самые жестокие часы болезней я мечтал прокатиться на велосипеде. Уже целое десятилетие я был лишен этого невинного удовольствия. Любая попытка оборачивалась свирепым укачиванием и стойким нарушением мозгового кровообращения. Велосипед манит не только забытыми удовольствиями, но и возможностью потренировать сердечно-сосудистую систему. Позвоночник не позволяет бегать, даже в ходьбе резвый шаг отдается болью.

Я действую не сомневаясь. Я покупаю велосипед, несколько дней копаюсь, привожу его в божеский вид. И не без трепета сажусь в седло. Я катаюсь десять минут, час, полтора — и в восторге спешу домой. Разве это головная боль?! Ерунда! Значит, моя программа уже затрагивает самое существо болезней — мозг и сосудистую систему. Ведь не наступил срыв!

Я пробую себя на другой день. Головная боль и кружение вроде бы оживают, но через час спадают до обычных. Я гоняю на велосипеде неделю — и привкус дурноты слабнет и слабнет. Сомнений быть не может: хроническая болезнь сосудов отступает! Не беда, что я слезаю с велосипеда, скрюченный позвоночными болями, — их можно стерпеть, я привыкну к положению за рулем.

И еще: я поражен — я раскатываю и в прохладные дни, я в одной рубашке, я потею, и пот непрестанно сушит прохладный ветер, а я не простужаюсь! Стало быть, и в этом организм начинает выправляться. Стало быть, глубинные процессы меняют направление! Стало быть, я верно поставил диагноз и точно веду себя!..

Как бы я ни бубнил мужественные слова, ни отрекался от чувства страха, а он все еще руководит многими моими поступками. Ужасом во мне засели месяцы в постели, невозможность после этого ходить, одышка и мучительные приливы крови к голове. Иногда мне полезнее было бы день-другой провести безвылазно дома: полежать, отоспаться, отдохнуть. Но я страшился постели и вел себя так, будто непробиеваемо здоров, — лишь бы не ложиться! И еще года два я слепо подчинялся этому чувству, изрядно навредив себе. Я страшился: лягу — и не встану, опять распалятся болезни, я расклеюсь и уже не соберу себя.

С каждым днем возрождалась способность много читать. Я влезал в книги, радуясь встрече с ними. Я читал и раздумывал, как много книг делает нас слабыми, принижает в нас энергию поведения, оправдывает бесконечные компромиссы, пугает печальными судьбами! Когда подобные чувства сеет большой и настоящий мастер слова, они входят едва ли не жиз-

ненной правдой — единственной правдой — оправданием уступок воли и себя. И в музыке я вдруг разглядел много слезливого и безропотно стонущего перед злом.

Почему столь часто торжествует зло? Оно коварней, рыщет недозволенными путями, приспособленной к борьбе? Я отнюдь не фетишизирую феномен воли. Я сознаю и социальный характер зла. Однако я искренне убежден: злу нельзя уступать. Везде и всюду ему надо противопоставлять энергию поведения и великую жизненную стойкость. Всякая уступка злу утяжеляет не только твою жизнь, но умножает тяготы всех...

...Теперь после работы и всех дел я не езжу за город, а на велосипеде качу в Строгино и загораю. Но каков искус — рядом река! Исккупаться бы!.. Я креплюсь неделю-другую — и забираюсь в воду, затем повторяю это на второй, третий день... Я плаваю всего три-четыре минуты, однако на пятый день меня поражают суставные боли. Опять ноги то в огне, то в холоде, и ночами с удвоенной злобой плавит лихорадка. Правда, боли унимаются в три недели. Я прокаливаю себя солнцем — и они слабнут, слабнут...

Итак, я «порченный» в руках и ногах. Порченный... Неужто я больше не пройду босиком берегом реки? И от росы меня скрючит, и от родниковой воды? И летними прохладными вечерами сидеть мне в валенках? Еще долечиваясь солнцем, я решаю не поддаваться и этому приговору судьбы. Теперь каждое утро после тренировки я ополаскиваю себя прохладной водой.

Поначалу даже не прохладной, а теплой — около двадцати семи градусов. Месяц за месяцем остужаю ее. Я раздеваюсь и ополаскиваю над ванной руки, плечи, грудь, ноги. Когда я ошибаюсь и вода холодна, организм отзывается болями на две-три ночи. Граница, за которой наступают срывы, колеблется около девятнадцати градусов.

Способность не простужаться на велосипеде внушает мысль о тренировках на воздухе. В конце июля я привожу эту мысль в действие. В четверти часа ходьбы — стадион. Там есть укромные уголки. Я беру

нужную пару гантелей, сажусь на велосипед и качу на тренировку. Я очень горд находкой: буду дышать чистым воздухом, закаляться и еще загорать. Дни стоят ветреные, утрами около шестнадцати градусов. Мне холодновато, особенно под ветром.

Все, что я добывал, приходило через силу и упорство, граничащее с фанатизмом. Что ж, потерплю и в этот раз... В то лето солнце очень редко выглядывало из-за туч. И я подставлял ему себя даже в холодноватый ветер, в перерывах между находками туч.

Через несколько недель я застуживаю спину — мышцы воспаляются целыми пластами. Почти полтора года я изгонял простуженность от тех недель.

Все верно, я тороплюсь. Я постоянно забегаю вперед. Переболев столь сурово в недавние годы, я все же не в состоянии правильно оценить все, что стряслось. Я все меряю мерками молодости и прежних возможностей. Что значит окунуться в воду на пять минут, когда в молодости я плавал без отдыха три-четыре часа? Я исхожу из бывлых представлений, но ведь после болезни я совершенно другой! С каким же трудом усваивается эта мысль! Я не хочу быть другим, я не хочу признавать и власть лет! И почему я должен ее признавать, если я иду к возрождению?

Я верю, что верну все, я лишь пока другой. Да, к сожалению, все же — другой. Эта мысль почему-то всегда навещала меня с опозданием...

Верю: я все верну и буду сильным, неутомимым до последних дней! Я не знаю, сколько проживу. Долголетие — весьма приятное дополнение к жизни, но не оно главное. Во всяком случае, я стараюсь не для него. Прожить хозяином себе, до последнего дня — сильным и неутомимым — вот моя цель! О том я мечтал, когда терпел от болезни и так трудно разгонял свои тренировки, отработывал режим и множество прочих правил. О том мечтаю и поныне.

...В августе я пересматриваю тренировку. Я основательно прибавляю число наклонов, включаю новые упражнения и с гантелями в шесть, восемь, десять и двенадцать килограммов. Увеличением нагрузок рассчитываю энергичней способствовать приспособлению

организма к работе и движению вообще. Теперь тренировка поглощает уже более часа.

К сентябрю в плечевых, локтевых суставах и запястьях возникает устойчивая боль. Крутовато я начал... Около года несносно ныли локти. После боль растворилась и бесследно исчезла. Кисти тоже очень долго метили неприятные травмы. Я терпел. Впрочем, ничего другого не оставалось. Кисти окрепли лишь к исходу второго года тренировок. Они стали ничуть не хуже, чем в годы, когда я «поднимал» мировые рекорды. Плечи унялись гораздо позже — к четвертому году. Но до сих пор ночами я улавливаю боль в глубинах суставов. Иногда боль будит и заставляет искать положение удобнее. Но так или иначе, а я добился выздоровления.

...После многих лет это оказалось первое более или менее здоровое лето для меня. Без сомнения, я поправлялся. Каждый месяц смягчал и уреживал головные боли, приливы крови к голове, тошноты, кружения. Лишь ночами по-прежнему лопались эти сумасшедшие солнца в груди — и я исходил потом. Однако и эти лихорадки весьма поскромнели.

С августа и до последних дней октября (он выдался теплым) я езжу на велосипеде — через два дня на третий по двадцать километров. Бег недоступен, и я всячески стремлюсь возместить его. Поэтому я езжу на время. Беспощадно ноют мышцы ног. Порой неделями больно ступать, я утомляюсь через четверть часа. Усталость сообщает мышцам бетонную твердость. Я и предполагать не смел, что время и болезни способны так размыть силу и сами мышцы. Меня ведь всегда отличали мощь ног и их силовая выносливость. Мне становится очевидным беспощадность времени и болезней. Ведь я размыт так по всем направлениям. Ничего от прежней силы и выносливости, кроме памяти да медалей на ленте!..

Теперь для меня уже неукоснительнейшая заповедь — бережение силы и выносливости. Ни в коем случае не запускать себя! Пусть маленькими тренировками, но держать себя в порядке. Помнить простую истину: восстановление гораздо сложнее поддержа-

ния формы. Подчас такое восстановление становится практически невозможным.

Всегда обновлять себя тренировками! Нет большего заблуждения, чем считать это время потерянным...

Я давно вынашивал мысль о тренировке обнаженным. Мокрые тряпки затрудняют коже дыхание, гонят лишний пот, студят. И с середины ноября я становлюсь на тренировку только в плавках. Всю зиму при тренировках держу температуру в комнате не выше двадцати градусов.

Легко сказать: тренироваться обнаженным. Снова я мерзну, меня знобит, а ноги захлаживает ветер от незаклеенных окон. Простуженные с лета мышцы спины ранит каждое движение, боли обостряются. И все-таки я не даю отбой, не забираюсь в рубашку и носки. Я устойчив в самом важном: состоянии легких, а все прочее я снесу.

Я отказываюсь от зимнего белья. Однако холода дают знать: нет-нет, а ноги заливает огонь. Теперь уже редкий день за печатной машинкой я не растираю их по многу раз. Как же хочется сунуть их в шерстяные носки, а еще заманчивей — в валенки!

В ноябре я основательно изменяю тренировку. Теперь она требует более полутора часов. В те же дни беру старты в ходьбе на время. Со мной секундомер: необходимо укладываться в заданные минуты и часы. День за днем я учусь скорому шагу. Я на маршруте в любую погоду и в любом состоянии. Впрочем, дурных состояний, в прежнем понимании, нет. Я свято верю в успех. Я замечаю, как становлюсь энергичен и во мне укореняется убеждение, что никакие срывы не властны надо мной.

В те зимние тренировки мне приходит счастливая мысль: читать формулы воли в перерывах между упражнением, когда я вынужден налаживать дыхание. С того дня формулы воли массированно и непрерывно обрабатывают мое сознание.

Я ощущаю их влияние: я распрямленный, для меня нет бед, все неудачи я встречаю энергией поведения. Именно так: бед нет — есть лишь стечение более сложных и по-своему более критических обстоятельств. Я так и определяю для себя беду: стечение сложных обстоятельств. И несчастья надлежит воспринимать только так, ибо отчаяние вредит жизни, препятствует организации нужного поведения. В любом случае — только мужество поведения, только дело и отпор делом! Я настраиваю себя: «Не страшусь никаких приговоров над собой! Любые неожиданности, даже трагические, преодолеваю спокойно. На любое дело иду с отвагой! Никогда не сомневайся в себе и своих возможностях. Назначение воли — быть сильнее всех обстоятельств!..»

Все, чем я занимаюсь, недостаточно для надежного тренинга сердечно-сосудистой системы, и я ввожу подскоки на месте. Во все те зимние месяцы растянуть их более чем на три минуты не удастся.

Гантели в десять и двенадцать килограммов оказались чересчур сильнодействующим средством — на застарелую боль наложилась новая, скоро уже нестерпимо ныл весь позвоночник. Я перестал брать в руки сразу две гантели. Но и от упражнений с одной болезненность в позвоночнике развивалась.

К февралю я уже ни о чем не мог думать, кроме как о позвоночнике! И все же я упрямлюсь. Ведь я упражняюсь с пустячными тяжестями.

Я продержался еще месяц — боли продолжали наступать. Тогда я уменьшил тяжесть гантелей и число повторений в отдельных упражнениях. В те же дни я установил в коридоре перекладину и ввел так называемое «шагание в воздухе». Боли не спадали. Я решил держаться.

Во сне из-за болей в спине мне кажется, будто я растянут крючьями. Ночами досаждают лихорадка или боли в спине. Я вспоминаю о ночах с неприязнью. Ночи — мое мучение. Сомнениям ночами просторно. В долгие бессонные часы меня точат мысли о том, не усугубляю ли я состояние позвоночника и суставов? Ведь позвоночник отзывается болями на упражнения.



Однако во мне непонятное упрямство. Я продолжаю набирать все упражнения, которые подозреваю в не-надежности. При каждом подходящем случае я утяжеляю и усложняю их. Во мне не угасает вера в излечение спины. Нет, я сознаю, что прежнюю крепость не вернуть, но я хочу вернуть хотя бы часть ее. Да и что лукавить перед самим собой — люблю силу! И это чувство не подвластно рассудку. Я продолжаю любить силу. И делаю все, чтобы прорваться к ней, получить способность снова насыщаться ею, носить в себе. Это чувство всю жизнь опьяняло меня.

Самые главные упражнения — различные наклоны. Ими я лечу спину. Все эти наклоны весьма длительны. Я приучаю себя делать их с открытыми глазами. Пусть простейшая, но тренировка вестибулярного аппарата.

Новые нагрузки осваивались со скрипом. Я видел и чувствовал, как усталость оборачивается головными болями и порой такими, что я буквально тупел. От новых силовых упражнений мертвеют руки, а ведь объем нагрузок невелик. Даже во сне они не отходят — чужие руки.

Не исключено, что я действовал крутовато. Однако не нужно спешить с выводами. Надо учесть условия, в которых я оказался. Какие еще пути находились в моем распоряжении?.. К тому же за плечами вереница бесплодных лет. И она тоже давит и, пожалуй, не меньше, чем сами болезни. И потом я верил в себя. Верил в правоту каждой тренировки. Все должно быть только так. Верю, организм неизбежно подтянется к новым требованиям. Уступить ему — значит отказываться от движения вперед, значит скатываться на прежнюю жизненную емкость — ту маломощную и уже не преобразующую меня нагрузку. Пусть сейчас худо — я окрепну, я слишком далеко ушел в развал, надо терпеть...

Я стал крепче — это бесспорно. Но дальнейшее восстановление чем-то стопорится. Я все время точно перед стеной. Что со мной? Какая болезнь точит?

Все ли правильно? К чему приду? Это не только истинно марафонские тренировки, это — и все пере-

тряхивающие тренировки. Чем обернутся? Укрепят, возведут в неутомимость, растворят болезни или... увеличат изношенность?.. Здесь ведь я тоже пробируюсь неизведанным путем. Никто не может с уверенностью, подтвержденной практикой, подсказать, что и как делать.

Несмотря ни на что, в эти месяцы я заканчиваю большую повесть. Я не иду с ней в редакцию. Я прячу ее в стол, пусть отлежится. Но что одна эта повесть? Лучшие из лучших лет сгорают впустую... Нет, это не верно, это совсем не так! Я добываю силу, которая поставит меня хозяином над каждым днем жизни. И я все верну!

Я перебираю упражнения, ищу такие, чтобы остановить воспаления в плечах, укрепить связки, оздоровить все суставные механизмы.

И я не только цепляюсь за свои нагрузки, а постепенно совершенствую их. Где-то сокращаю упражнения, где-то утяжеляю и увеличиваю. По данным причинам тренировка начинает выкатывать к двум часам. Длинное махровое полотенце — я им вытираю пот — обычно насквозь мокро...

Я похудел, но особым образом — поджался, уплотнился. Теперь вся одежда велика и висит, и я вдруг заметил: с губ сбежала синева.

Всю ту зиму я чувствовал себя хуже, чем даже летом, когда приступил к тренировкам. И это естественно: ведь я приложил к себе настоящую объемную работу. Просто зарядка с маханием руками и подскоками до первой усталости не могла повлиять на организм — разве лишь отогнать сон. Очень давит на сознание короткий день. Тренировка поутру при электрическом свете. Затем работа за машинкой, рукописями — и уже опять ночь. И не видишь ни минуты светлого дня. Даже на телефонные звонки нет досуга...

Я точно счищал с себя наносы лет — все вокруг обозначалось ярче, образнее и притягательнее. Занимаясь психотерапией самовнушения, я все глубже проникал в себя. Я как бы исследовал себя. И то, что я узнавал, не приводило меня в восторг. Уродливые,

болезненные изветвления характера вызвали стойкое желание сделаться другим, желание отсечь их. Я вводил новые формулы воли. Как и те, самые первые, они вырывались из души. В те дни я начал строить формулы на стирание определенных свойств характера и развитие, закрепление нужных мне. Я вспоминал себя в прошлом — и мне становилось не по себе. Я сам калечил себя, отравлял жизнь, отодвигал ее, делал скучной и неинтересной. И я со всех точек зрения был уязвим. Конечно, не во всем я оказывался виноват. Но под гнетом трудностей, ударов судьбы, разочарований и срывов мой характер поддавался не в лучшую сторону. Теперь даже сами понятия «разочарование», «удары судьбы» и т. п. кажутся мне ненормальными. Нет разочарований, нет срывов или ударов судьбы, есть лишь различная энергия встречного поведения. Ничто не способно заслонить жизнь. Она неизменно притягательна и достойна самой горячей привязанности.

Я сознавал: прежней беззаботности не будет. Отныне и до конца дней я обязан работать, чтобы сохранять жизнь в нужном качестве. Это может нравиться, может не нравиться, но это делать придется. А те, кто несет отметины болезни, должны выдерживать это правило во сто крат строже и уж, конечно, без какого-либо чувства ущербности — так нужно жизни!

...Неизвестная болезнь и я шли бок о бок: я не уступал — и она не уступала.

В начале марта случай сводит меня с И. Р. Соколинским. Этот человек получил диплом врача-педиатра за несколько дней до нападения фашистской Германии на Советский Союз. Ему достаются на долю, уже как военному врачу, и отступления, и окружения, и победы. После войны он работает по специальности — детским врачом. Увлечшись кислородолечением, он во второй половине пятидесятых годов разрабатывает свой оригинальный метод кислородотерапии — это кислородные коктейли и кислородные клизмы, дающие обнадеживающие результаты при заболеваниях желчного пузыря, печени, аллергиях...

Соколинский неожиданно находит у меня стародавний гепатит. Оказывается, не все его формы обнаруживаются обычными лабораторными пробами. Он показывает: печень весьма увеличенная и болезненная.

Мне становятся понятными многие из моих состояний, в том числе и ночные лихорадки. Больная, воспаленная печень не в силах обрабатывать всю пищу, и это оборачивается настоящим самоотравлением. Эти яды организм исторгает с потом ночами.

Соколинский предлагает курс лечения. Он не сомневается в положительных результатах.

Повторяю курс за курсом, но улучшения нет. В душе я перестаю верить, как вдруг обнаруживаются необычные вещи: чахнет и теряет силу ночная лихорадка! Та самая, которая столько лет безнаказанно уродует меня! И уж совсем сюрприз — почти незаметно проскакивает майская аллергия на цветение, обычно вызывавшая очень неприятные ознобы, зуд, температуру. Дальше — больше: я ощущаю прилив силы. Нагрузки проворачиваю без усталости и головных болей. Какое-то стремительное возрождение! Сомнений быть не могло: лечение оздоравливает печень. Я это почувствовал и потому, что вдруг смог есть то, что обычно мне не сходило.

Кислородотерапия по методу Соколинского оздоравливает не только печень, но и весь организм. Это и понятно. Ведь в воротной вене, которая в основном и насыщается кислородом при данной процедуре, около пятидесяти процентов всей крови! И она энергично всасывает и разносит кислород.

То, что я полагал достигнуть годами, становится возможным в месяцы. По всем направлениям я ощутил небывалое увеличение работоспособности.

И теперь я все время взвинчиваю нагрузки. После неудач и трагедий всегда организовывать новую победу — не признавать себя побежденным. Это и есть торжество — твое и дела!

В те годы моя дочь училась на вечернем отделении Московского государственного университета. Я встречал ее обычно около полуночи... Я шел в метро,

была ранняя весна. Я поднял голову: необыкновенно четкие звезды! Они всегда такие чистые и крупные в северный ветер. Я сбавил шаг и залюбовался: звезды мерцали за узорами голых ветвей. Блеск их озарял ветви — холодный, едва уловимый глянец на черных плетях. Я вдруг поймал себя на том, что голова не кружится. Я прежде не смел закинуть голову, тем более идти так. И я понял: болезни отступают, я возвращаюсь в жизнь. Меня охватило счастье.



С первым настоящим теплом я решаюсь на беговые тренировки. Беговыми, правда, их можно назвать лишь условно. Я то бегу, то перехожу на шаг. От тряски опять ноют печень и позвоночник. Однако я креплюсь. Должен привыкнуть!

Я бегаю в трусах и без майки. Солнце калит плечи, грудь. Его жар мне по душе.

Любовь к бегу во мне всю жизнь. В детстве я прочитал «Маугли» Киплинга. Неутомимость Маугли, его бег запали в сознание. С тех лет я мечтал о беге. Я, наверное, стал бы бегать много раньше — еще в молодости, если бы не увлечение силой.

Через полтора месяца я пробегаю пять километров. К осени — десять, а затем и пятнадцать километров. Для меня это величайшее из достижений! Ведь я не только преодолел болезни, но в некотором роде и свою природу. Я был атлетом сверхтяжелого веса — никто из этих людей не приспособлен к работе на выносливость, им с усилием даются не километры бега, а какие-то сотни метров.

Когда я впервые пробежал три километра без отдыха, я испытал потрясение. Я пробежал эти километры и не оглох, не онемел от головной боли... Я брел полем — солнце огнем уперлось в плечи, ветер трепал колосья мятлика и ежи, пахло нагретой землей и травами, уже подсушенными жаром... В небе стили жаворонки. Я внезапно почувствовал такую радость, такое счастье — ведь выжил, теперь все позади! И я заплакал...

Устранение ночных лихорадок и общее оздоровление отзывается внушительным сбором силы и выносливости. С прежними нагрузками я справляюсь шу-тя. Поэтому в июле я снова вношу изменения: возвра-щаю те из снятых зимой упражнений, которые отно-шу к принципиально важным. Я последовательно на-рашиваю тяжести гантелей, внимательно прислуши-ваюсь к себе. Ухудшения не наступает. В результате тренировки переваливают за два часа каждая.

Монотонность в нагрузках и постоянная забитость мышц требуют разделения всех упражнений по само-стоятельным, отличным между собой тренировкам. Перемещая работу с одной группы мышц на другую, я буду давать им отдых. Кроме того, я хочу ввести и новые упражнения — подоспело и для них время. Я долго и придирчиво отбираю упражнения, мне по душе все, но на все не хватает времени и сил. Я составляю три типа тренировок.

Тренировки номер один и номер три требуют око-ло двух часов пятнадцати минут, тренировка номер два — полутора часов. Тренировка номер два попроче. В ней сокращено число наклонов, приседаний и



других упражнений, вообще сняты отдельные упражнения, которые я сохраняю в тренировках номер один и номер три. Тренировку номер два называю тренировкой-отдыхом.

Разделение тренировок существенно сберегает время. Я ввожу новые упражнения, увеличиваю число повторов без удлинения тренировочного времени.

Теперь уже все «вестибулярные» упражнения я выполняю с открытыми глазами. Поначалу я делаю это в замедленном темпе. По мере привыкания скорость возрастает. Я стремился и здесь овладеть устойчивостью против нарушений мозгового кровообращения, которые столь часто порождают слабость вестибулярного аппарата.

Практикой каждого дня я убеждаюсь, что внешнее — мышцы — очень прочно связано со всей нашей внутренней организацией. Это внешнее влияет на внутренние процессы гораздо более значительно, чем мы предполагаем, и может нормализовать функции внутреннего.

...Разделение тренировок облегчило работу, но все же я устаю — столько нагрузок за день! Но я не смею пропускать тренировки. Для меня они — как дыхание.

Люди не подозревают и о существовании «черты радости» тренировки. Со временем большая и длительная работа приносит наслаждение. С определенного момента любая тренировка обращается в радость, более того — в ней просматривается творческий принцип. Ты можешь менять упражнения, нагрузки — и это позволяет получить от организма новую, более высокую тренированность: силу, гибкость, выносливость, скорость. С достижением «черты радости» уже невозможен отказ от тренировок, принуждение исчезает, каждая тренировка вызывает удовольствие. Именно это чувство привязывает людей к спорту и воспитывает великих чемпионов.

Почти каждый день я купаюсь в реке, и суставная лихорадка не возвращается. Я не простужаюсь, хотя меня трясет от холода. Самое главное — я в воде и не скручен болями в суставах. Правда, воспаляются

шейные травмы, но в сравнении с общим выигрышем это ничтожный урон.

Лето выдалось щедрым на тепло. Лучше погоды для велосипедных тренировок не дождешься. Я езжу все быстрее и быстрее по своему городскому маршруту — и попадаю в беду. На изрядной скорости при спуске меня притискивает к бровке тротуара троллейбус. Из левого ряда неожиданно выпирает грузовик и сразу тормозит. Куда деваться? Слева туша троллейбуса, впереди задний борт грузовика — и ни щели! Я вцепился в тормоза намертво. Сила инерции швыряет меня через руль. Я бьюсь об асфальт головой и всем телом оседаю на голое плечо.

С утра, превозмогая боль, я прикрутил больную руку бинтами к туловищу и провернул все доступные упражнения, порывая от боли. Наклоны с гантелью я выполнил, держа ее здоровой рукой за головой. Рука затекла, но я вытянул все двести наклонов.

Дни стояли волшебные — такая редкость у нас. И на третий день я сел на свой дорожный велосипед. Разбитую руку я лишь держал на руле, старательно объезжая ухабы. На реке я выкупался и посидел на солнце.

Я не пропустил ни единой тренировки, хотя боль в правом плече уgomонилась лишь через полгода. На шестой день я заставил себя работать в воде на полный вымах. Через две недели рука полностью восстановилась. Правда, я не мог спать на том плече около трех месяцев.

Риск езды по городу очевиден. Поэтому я начинаю выезжать за город. Постепенно я набираю двадцать пять, сорок, шестьдесят километров. В упоении выкачиваю к ста десяти километрам! Незабываемые поездки! Ты в запахах лугов (бензина тоже), сопротивлении воздуха, проносятся деревни, рощи. Ты охватываешь взглядом самую разную жизнь...

Мой товарищ по выездам — неоднократно чемпион страны в лидерской гонке и превосходный велосипедный гонщик в прошлом Михаил Зайцев — переводит меня на туклипсы, прикрепляющие ноги к педалям. Я забываю об этих зажимах и при торможении



грохаюсь на бок, не успев выпростать ноги. Достается коленному суставу. В сентябре, уворачиваясь от молоковоза на узкой дороге, я срываюсь в грязь и шлепаюсь на спину. С виду безобидное падение награждает болезненными травмами. К вечеру поднимается температура, меня знобит. Левая рука затекает — не пошевелить. Раздеться — мука. Спать на спине я не могу из-за позвоночника, а оба плеча повреждены. И все же я сплю, а с утра, прикрыв левую руку к туловищу, тренируюсь. Рука затекла, но я опять вытянул свои двести наклонов.

На другой день я уже затаскивал здоровой рукой больную за голову, вкладывал в нее гантель и отбивал наклоны. Через день я тем же манером подтаскивал больную руку к перекладине. Это давало возможность гнать без пропусков упражнения на вытяжку позвоночника.

После бега по часу и езды на велосипеде за сто километров я понял: печень поправляется, ибо она — основной носитель и хранитель энергии. На больной печени не накрутишь за четыре часа с небольшим сто километров. Теперь дело в правильном питании.

Совокупная усталость от всех видов тренировок подчас валит меня, и я вечерами лежу пластом. Я чувствую, общая нагрузка чрезмерна, однако лето так чудесно, а радость жизнь столь велика — и я жадничаю! Но что достойно удивления, так это собственный вес. Несмотря на все излишества в работе, я впервые за многие годы вынужден следить за ним. Он нет-нет да рванет вверх. Все правильно — я снова здоровый и сильный! Я неукоснительно держу себя в пределах ста двух, ста трех килограммов.

Я сплю крепко и не высыпаюсь. Неделями напролет я тащу в себе желание спать и спать... А ведь совсем недавно я молился на три-четыре часа сна... Это желание спать целительно.

К октябрю я неузнаваем. Из груди исчезли последние хрипы, а ведь была не грудь, а какой-то испорченный грамофон: свисты, хрипы, бульканье. Бесследно сгинули боли из глаз. Ванны больше не простужали. Шею наконец перестало заклинивать. Разительно из-

менились к лучшему желудочно-кишечные дела. И одышки почти сошли на нет. Пульс значительно выровнялся, хотя и не выдерживал ритма.

И настроение — я ни на мгновение не сомневался в своих возможностях. Я был готов к любым испытаниям.

Теперь я мог браться и за свои заветные книги.



Я опять не даю себе отпуска. Я потерял слишком много лет. Дело не только в деньгах. За мной гора неосуществленных планов. К тому же уехать куда-либо — значит расстроить тренировочный процесс, лишиться единственного надежного средства оздоровления, преодоления болезней и слабости. Опрометчиво, даже на краткий срок, менять условия жизни. Надо все подчинять закреплению отнятых у болезней и слабости позиций. И я истово держусь за тренировки как источник здоровья и силы. Организм надо лечить нагрузками — для меня это первый принцип в системе оздоровления.

С первых дней осени я впрягаюсь в плотную литературную работу. Я занимаюсь много и не устаю. Самое отрадное — головные боли не возобновляются. Благодатное и давно забытое состояние.

К исходу октября я на треть увеличиваю спортивные нагрузки. Наклоны с гантелью в шесть килограммов за головой я довожу до трехсот десяти, в другую тренировку я наклоняюсь с гантелью в десять килограммов сто семьдесят раз. Подскоки я делаю двадцать пять минут. Я включаю новые упражнения, среди них — могучие, силовые. Я отрабатываю поднимание прямых ног к перекладине — это укрепляет мышцы брюшного пресса, но в еще большей мере — позвоночник.

Мне не дает покоя идея неутомимости. Высколотить себя так, чтобы не ведать утомлений, иметь всегда запас прочности. При подобной работе в организме невозможны шлаки и застои — все окажется в постоянном движении. Я мечтаю о не-

утомимости и работаю с яростной увлеченностью.

Теперь на тренировку номер один и номер три нужны три часа, тренировку номер два — два с половиной. В будущем я откажусь от столь громоздких тренировок, хотя и сохраняю их для отдельных дней. Работа на подобных объемах, пусть раз в пять — десять дней, позволит держать организм в готовности не только к физическим перегрузкам, но и нервным потрясениям.

Попытки бегать по твердой дороге в городе и первой зимней стуже неудачны: ноет позвоночник и донимают простуды. И в конце октября я покупаю велостанок. Я исхожу из летних представлений. Через день-два, а то и два дня кряду я выезжал на семьдесят — сто километров. Посему и в станке я работаю два-три раза в неделю по сорок пять минут — для меня это около двадцати километров на шоссе. Я не учитываю кой-каких различий. На велосипеде после затяжного ускорения или подъема на добрый километр естественно снижаешь обороты, а в станке я накручивал и накручивал в одном темпе.

С ноября обозначилась какая-то странность — я ощущал недостаток чистого воздуха. Да, да, я все время кисну в помещении! Я кручу педали велостанка, проворачиваю утрами тренировки, а на улице появляюсь к ночи на какие-то несколько десятков минут. Но и этого обычного пребывания на воздухе недостаточно. Организм требует деятельного насыщения кислородом, деятельной прокачки его через себя.

К середине декабря я — во всех прелестях перетренировки. Разваливается сон. Я задыхаюсь: одышка — хуже не бывает. Я скверно ем и скисаю от самой заурадной работы. Я думал, что уже избавился от раздражительности — этого недостойнейшего из свойств характера, а тут впадаю в сварливость из-за любой мелочи. Я угрюм и редко с кем разговариваю. Лишь психотерапия не позволяет распутаться окончательно. Бессонница протаскивает меня по всему январю и февралю. Но головные боли не возвращаются! Порой они оживают на какие-то

минуты и уходят. Сомнений нет, я уже держу свое состояние под контролем.

Под гипнозом идеи неустойчивости я забрался слишком далеко в нервное и физическое истощение. С середины декабря я прекращаю тренировки на велостанке.

В декабре мне исполнилось сорок шесть. Лучшими годами мне пришлось заплатить за свое невежество.

В марте я ввожу в работу гантели весом двадцать три, тридцать три и сорок четыре килограмма. Позвоночник наливается болью. Я креплюсь, рассчитывая на привыкание. Однако боли прижимают и прижимают. Через два месяца я отказываюсь от гантели в сорок четыре килограмма. Боли спадают до уровня терпимых. Я не теряю надежды приучить позвоночник к двадцати трем и тридцати трем килограммам. В те же недели я удлиняю подскоки до тридцати пяти минут.

К маю тренировки номер один и номер три перестывают за три с половиной часа. Я справляюсь, но это уже безотрадное существование. Мне все безразлично — только бы дождаться, когда смогу прилечь. После тренировок я валяюсь и засыпаю на четверть часа или полчаса. Я не отступаю. Меня завораживает идея неустойчивости. Я верю: организм прирабатывается. Я буду легкий и неустойчивый.

Летом я добиваюсь приспособления даже к этому — подлинно марафонским — нагрузкам. Я не валяюсь после тренировок!

Упражняя себя, я невольно размышлял о нападениях на атлетическую гимнастику и «культуристов». Сколько же труда надо вложить, дабы воспитать крепкие и ладные мускулы! Самое забавное в том, что критики, слышущие за знатоков, никогда не хлебали от этих тренировок. Слов нет, в первую очередь человек должен быть здоров. И духовная красота — основа человека и нашего мира. Но и физическая красота — из притягательнейших и волнующих качеств жизни!

Может ли удовлетворять здоровье, сопряженное

с физическим убожеством? Почему мы придирчивы к красоте домов, автомобилей, одежды — и об этом и для этого существуют целые науки? И нам небезразличны форма прически, цвета тканей или обоев, но, увы, мы сами заслуживаем жалости даже в юные годы: сутулые плечи, проваленная грудь, выпяченный живот, тонкие, наподобие стебельков, ручки, карикатурная походка, полусогнутые в ходьбе ноги... И это не вызывает желания стать другим. Еще бы, духовное — самое важное! Часто же за словами о духовном — самая обычная лень и невежество по отношению к себе. Люди на пляже — зрелище для весьма крепких нервов: сколько лишнего веса! И опять совсем юные, но уже оглаженные наплывами жира. А уж после тридцати люди почти сплошь перекормленные и перекошенные физическим бездельем. Конечно, и в атлетической гимнастике достаточно крайностей. Но ведь и книги бывают дурные, но никому не приходит в голову запрещать литературу вообще...

Я платил перетренировками, но ошибки на всяком нехоженном пути неизбежны. Я ошибался, но и приобретал при этом кое-что, помимо опыта. Я развил такие качества, которые не были свойственны мне вообще даже в молодости: гибкость и выносливость. Я до двадцати минут без перерыва выполнял наклоны с гантелью в шесть килограммов — это ограждало от болей спину. Вряд ли я сумел бы это в годы больших выступлений. Я получил пластичность, не свойственную мне прежде.

Я видел и чувствовал: сочетание всех тренировочных и оздоравливающих средств все надежнее и надежнее скрепляет меня.

И вот он, торжественный день! Я пробую на перекладине вис назад прогнувшись — тот самый, от которого едва оправился тогда, на стадионе.

Я осторожно вхожу в вис и начинаю набирать вхождения и выхождения из него: раз, два, три, четыре!.. На сегодня хватит. Я спрыгиваю. Меня подташнивает, в ушах шумит, но это пустяки. Через пять минут я повторяю подход. Мне несколько хуже, но

терпеть можно. Я ликую! Еще бы, овладеть движением, от которого едва не отдал богу душу...

Через три дня на четвертый я тренирую это упражнение. На шестой тренировке сразу же после прокручивания на перекладине я влетаю в спазматическую болтанку: завихряются стены, потолок, оглушает свист в ушах, тяжелеют веки. Я с трудом удерживаюсь на ногах. Кое-как я довожу тренировку до конца. Ну, это еще ничего не значит, это еще не окончательно, если упереться, еще посмотрим! Я сокращаю упражнение до одного-единственного подхода, а количество повторов в подходе — до трех. Не без трепета я приступаю к нему на очередной тренировке — ровно через три дня. Срыва не наступает, хотя мне и худо. Я непрерывно обрабатываю сознание формулами воли. Я обрушиваю на сосуды всю мощь самовнушений. Я без конца проигрываю состояния, в которых обычно выправляю тонус сосудов. Огромным раскидистым деревом в моем сознании вся кровеносная система — самые крупные артерии и самые ничтожные капилляры. Нигде не должно быть узлов, стяжек и дряблостей. Тонус сосудов должен строго соответствовать давлению крови в них, а это давление у меня — только сто пятнадцать миллиметров!.. Я шепчу: «Любые препятствия и любые усталости преодолеваю без спазм. В мозгу действует могучий единый механизм анти-спазматической связи и поддержания давления. Всегда раскрытые, раздвинутые сосуды и в них уверенный, мужественный ток крови под давлением сто пятнадцать миллиметров — не больше и не меньше...» Я продолжаю набирать слова формул и глубже, глубже проникаю в картинку.

День за днем я отрабатывал четкость картинок и слияния с ощущениями того, что я проделываю в них. Мне кажется, я держу сосуды пальцами. Я ощущаю их наполненность кончиками пальцев. Это — результат многолетней тренировки сознания. Я веду пальцами и нахожу стянутости, дряблость. Я начинаю выправлять сосуды. Как правило, там возникает боль, которая тут же начинает рассасываться...

И я выглаживаю, выглаживаю сосуды. Боль в голове растекается, глохнет. Лишь в груди застаивается привкус тошноты, но и он слабеет... Ну, а если упереться! Сколько раз это уже было, а выход все тот же — единственный: упереться!..

Это упражнение на перекладине нужно мне. Оно не только должно утвердить победу — полное владение собой, но и необходимо по другим, вполне практическим причинам, отнюдь не из-за фанатерии. В висах на перекладине вниз головой сосуды испытывают большое напряжение. Освоив данное упражнение, я получаю могучее средство тренинга сосудов. Я буду все более и более защищенным от спазматических срывов. В приливах крови не будет скрытой угрозы инсульта. Весь сосудистый аппарат будет воспитан на сосудистых перегрузках и приспособлен к ним.

К осени я уже, забавляясь, накручивал перевороты поглубже. Я делал к этому упражнению два подхода и в каждом — около двенадцати — семнадцати повторов. Это упражнение перетряхивает весь организм и гонит кровь в непривычном положении. Попутно оно чрезвычайно укрепило плечи и «подкачало» мышцы спины.

Всю зиму меня грызет голод. Большие затраты требуют возмещения. Однако организм старается урвать лишнее. Не отказывая себе в еде, я тут же набрал бы сто десять килограммов, а после — и больше. Весил же я под сто килограммов, и не так давно... Держать вес неизменным помогает двухразовое питание. Я не занимался теоретизированием, когда перешел на него, это случилось само собой. Я не справлялся с весом — он лез и лез. Тогда я не без сожаления расстался с ужином. Как правило, после ужина я мало двигался и вес, сколько бы я ни ел, не расходовался. Незамедлительно вырос аппетит на завтраке. Я начал завтракать очень плотно. И есть мне уже не хотелось до пяти-шести часов пополудни. В пять часов, а то и позже, я обедал — тоже основательно. Однако после обеда мне приходилось решать и делать немало разных дел, и организм сжи-

гал все полученные калории еще задолго до сна.

Двухразовое питание и строгий запрет на всякую еду за шесть часов до сна позволяют держать вес постоянным, разумеется, при достаточной физической работе. Когда же, несмотря на все правила, вес лезет, я просто перехожу на голодание или одноразовое питание.



Ежедневные тренировки по три с половиной часа оставляют слишком мало энергии для другой жизни. Я хочу работать, жить, а не переваривать единственно спортивные нагрузки. Теперь, когда я насыщен силой и выносливостью, я мог так ставить вопрос.

И все же я не уступаю — гну тренировки, пробую себя, жду другого приспособления — легкости. Нет, ошибочно воспринимать это лишь как голое упрямство. Я сознавал, что на перестройку организму нужны годы. Идет закладывание совершенно иных основ жизни — и физической, и духовной! И я выжидал.

Лишь к исходу лета я решительно отсекаю ряд упражнений. На тренировки номер один и номер три отныне уходит два часа десять минут, тренировку номер два (без бега) — менее полутора часов. Теперь меня уже не тянет полежать после любой из них.

Мне уже нравится не только подтянутость, но и худоватость. Таким я себя чувствую физически удобно. И я уже без принуждений слежу за весом. Поджарость, плоский живот, легкость в движении, управляемость во всех направлениях доставляют удовольствие.

Моя привязанность к силовым упражнениям часто безрассудна. Я наношу себе откровенный вред и не в состоянии запретить себе тот или иной силовой тренинг. Я сочиняю множество оправданий — лишь бы сохранить те или иные упражнения. И это при условии, когда мне не всегда хватает сил и времени на другие



полезнейшие упражнения. Лишь теперь я даю себе отчет в том, что подлинный атлетизм — это наибольшая приспособленность к длительным физическим напряжениям...

Уже нет ни одного направления в моем физическом состоянии, которое я полностью не восстановил бы. Во всех качествах, кроме силовых, я гораздо тренированней, чем в молодости. Я привычно складываю тренировки и постепенно забываю годы болезней и горячего штурма нагузок. Я достиг той работоспособности и силы, при которых без осложнений справляюсь с любой новой нагрузкой — это и литературные нагрузки, и житейские, и все прочие, порой самые неожиданные. Что больше всего радует — я не устаю так скоро, как во все последние пятнадцать лет. Это не значит, будто я безоблачно чист и неутомим. Нет, я устаю и подчас сталкиваюсь с неприятностями в себе, но это все такие мелочи — о них не следует и вспоминать. Главное — работоспособность неизменно высока. Я успеваю восстановиться к каждому дню — это отдача хорошо отлаженного организма и сна.

Я веду рассказ только об основных трудностях, а сколько было мелких и порой весьма болезненных неприятностей в тренировках и закалываниях! Без преувеличения: они следовали почти без перерывов. Это ложилось одним долгим непроходящим гнетом. И он способен смять, если ему не противопоставить неукротимость духа, когда нельзя терять веру в себя — какие бы беды не обрушивались и какие бы приговоры ни выносила судьба! Окончателен лишь твой приговор. До той поры, пока ты не вынесешь его, пока сам не признаешь себя сломленным, ты не побежден, организм борется, и есть возможности для преодоления самых черных и безнадежных состояний. Все зависит от силы волевого сопротивления, от умения найти верное поведение и средства борьбы. Безвыходных положений нет, безвыходное положение — это слабость духа и признание поражения. Пределы сопротивления безграничны. Организм невероятно стоек и живуч, если им управляет закаленная воля. Самая высшая опора — ты сам. Нет ничего надежней этой опоры. Это означает не только

работу по поддержанию тонуса, но и такое отношение к организму, при котором мы не мешаем ему творить жизнь и не расстраиваем природные процессы.



При твердой воле, последовательности и искренней убежденности человек может управлять едва ли не всеми жизненными процессами. Управлять сознательными усилиями воли.

Ничего нового в этом нет. Еще философы древности писали о системе знаний и воле как средствах формирования духа и управления организмом.

Власть мозга над организмом безгранична. И воля, поставленная над жизнью, страстная, несгибаемая воля, оказывает огромное влияние на организм. Психотерапия самовнушением нужна не только для того, чтобы придавать психическим процессам необходимые окраску и направление, но и для того, чтобы вызывать надлежащие реакции организма. При всяком волевом преодолении образуется соответствующая связь в мозгу. Каждое последующее преодоление укрепляет ее. Время, таким образом, делает связь устойчивой и надежной.

Формулы воли теряют смысл даже при ничтожной доле сомнения в их целесообразности. Мозг это тотчас запоминает.

Любая мысль — это электрическая и химическая реакции. Сигнал поступает в соответствующие нервные центры, усиливая природную, естественную реакцию, а стало быть, и определенную функцию организма. В этом положительное значение формул воли для организма.

Надо всегда держать в памяти: сначала заболевает дух, затем — тело. Всегда строю чувств соответствует состояние организма. Задача в том, чтобы овладеть таким набором чувств (приглушив, если не стерев, нежелательные из них), которому будет соответствовать наиболее благоприятное течение процессов в организме. Это не преувеличение. Ведь не заботы, а харак-

тер в большинстве случаев «награждает» человека язвами пищеварительного тракта, диабетом, сердечными неврозами, нарушениями мозгового кровообращения, гипотонией, сосудистой дистонией и множеством прочих недугов. Жизнь в невзгодах — одних разрушает, других — чрезвычайно закаляет. Это тоже находится в прямой зависимости от характера, точнее, его способности лишь определенным образом отзываться на потрясения и вообще трудности. Светлая волевая сила выше страданий и любых приговоров судьбы. Чтобы выстоять, выздороветь, чтобы радоваться жизни, надо владеть дисциплиной мышления.

Напрасны упования только на физическую тренировку: она одна не в состоянии поддерживать здоровье. Все в организме связано, одно предполагает другое. Неразумно укреплять лишь какую-то одну из составных, определяющих здоровье. Необходимо воспитывать всего человека. Это воспитание включает в себя и разумное питание, и систему физических упражнений, и психотерапию самовнушением. Все возрастающему давлению жизни мы можем противопоставить закаленное тело и закаленный дух.

Чтобы выздороветь и чтобы тренировки приносили пользу, надо быть убежденным. Это основа самовоспитания.

Я не представлял, что наши психические качества тоже нуждаются в тренинге. Мне казалось, все уже предусмотрено природой: отдых сам по себе восстанавливает нервный потенциал, а на психические качества влиять невозможно. Опыт убедил в обратном. Жизнь размывает психические качества и нарушает деятельность организма. Но все это поддается восстановлению и изменению.

Самый существенный вывод тех лет — это необходимость психической тренировки наравне с физической. И уже поистине забавно открытие того, что правила мускульной тренировки совпадают с правилами и законами тренировки психической (волевой), для которой также играют первостепенную роль продолжительность занятий, недопустимость перерывов (ослабляется связь в мозгу), интенсивность занятий (укрепляется

связь) и которая также набивает «мускулы» воли (связь прочнеет, становится надежнее, начинает работать).

Это не было случайной находкой. Я напряженно искал законы управления волей, когда болезни обрушились на меня. Я понимал, что главная причина развалов и болезней — нервные расстройства, а это почти всегда — следствие характера. Я долго не мог сообразить, отчего я, физически крепкий человек, рассыпаюсь, хирею. Отчего я лишен способности радоваться? И еще множество вопросов занимало меня.

Я видел: элементы психотерапии самоубеждением присутствуют во многих верованиях и нравственно-этических учениях. Я поражался: слабые люди становились могучими, непобедимыми, физически несокрушимыми. В этом явственно проглядывал элемент психического преобразовательства. Мои выводы крепили, принимали более ясные формы. Затем последовало обращение к Бехтереву, его лечению гипнозом, то есть могучим внушением. Происходило выправление ненормальностей в деятельности внутренних систем. Исцеление чудотворной иконой (и гипнозом, конечно) — это ведь психотерапия, не больше. Это мгновенное разрушение старой связи, отравляющей жизнь. Нет, я уже не сомневался в главенствующем и определяющем значении психического фактора. Именно так: сначала заболевает дух, затем тело. Вот бы найти методику воспитания заданных психических качеств, ими подпереть деятельность организма и волю!

Сформировались выводы о необходимости структуры нашего сознания, психики. Если любая мысль — это физическая и химическая реакция, то стало быть, они не исчезают бесследно, а раз не исчезают — значит, завязывается связь, поначалу очень слабая, со временем — прочная. Прочной она способна стать лишь при убежденности, вере, а это возможно лишь при условии обращения определенных идей в нашем сознании в глубочайшую и непоколебимейшую убежденность. Эту задачу решает тренировка самовнушением. Внушать следует мысли и чувства, запечатленные в формулы воли. Повторение нужно для образования и укоренения соответствующих связей. Почему именно

повторение, а не просто сама по себе мысль? Потому что это те чувства и мысли, которые не свойственны какому-то характеру или недостаточно развиты, а они жизненно необходимы. Поэтому формулами воли как бы вживляются нужные связи, то есть нужные мысли и чувства, которые единит воля.

И теперь было уже ясно, почему после ухода из большого спорта любые обращения к тренировкам не давали мне здоровья. Они и не могли дать — я находился в постоянной нервной угнетенности, к тому же пережил и глубокие потрясения, иначе говоря, у тренировок отсутствовала надлежащая психическая основа. А человек без цели — это потенциально больной. У него нет волевой организации организма. Такой человек чрезвычайно уязвим. Любые потрясения, беды способны сломать его. И пусть не обманывают румяные щеки и безмятежный взгляд... Это — трухлявый дом, выкрашенный в яркую краску.

Для тренировок воли необходимы искренность и последовательность. Любая игра с сознанием, затаенная мысль о том, мол, ничего коли не выйдет, а попробовать не грех — полностью исключает вживание нужных связей. Надобна истинная вера в правоту того, что творишь. И все формулы должны идти от сердца.

Итак, я попробовал составлять формулы и обрабатывать ими сознание. Опыт принес новые выводы. Психотерапия самовнушением освобождает характер от наносов всей жизни — хлама привившихся чувств, дает толчок для возрождения ценных чувств, затоптанных компромиссами, страхами, безразличием, и в конце концов наделяет радостью, уверенностью — возрождает. Когда я это уразумел, я пережил потрясение. Ведь это же инструмент для определенного преобразования психики! Доступно какие-то качества подавлять, затушевывать, а какие-то — развивать. Одновременно я развернул опыты и по лечебному применению формул воли. Я опирался на знаменитое высказывание Сеченова: между действием и представлением о действии с точки зрения мозговых реакций нет решительно никакой разницы. Раз так, значит, заключая в формулу воли определенные картины исцеления и выздо-

рования, я сумею воздействовать на организм.

Эта работа тоже принесла интересные выводы. Организм, безусловно, поддается лечению самовнушением. И те же условия здесь сохраняют силу: искренность, непрерывность занятий и т. п. Однако надо развивать воображение, точнее — уметь зрительно рисовать то, чего добиваешься при обращении к организму. И чем ярче такое умение, тем значительнее результат.

Следует выработать психическую устойчивость и устояться в ней. Новый строй чувств непременно изменит и деятельность всех систем организма. Однако не стоит забывать о времени. За годы неправильного поведения и отношения к жизни в организм прочно внедрили болезненные процессы. Они строго соответствуют тем болезненным связям, которые укоренились в мозгу. Стало быть, для преодоления инерции болезней нужно прежде всего изменить инерцию связей в мозгу, а это — сложная и очень длительная работа. Как разрушаем мы себя десятилетиями, так и для возрождения нужны долгие годы, хотя первые облегчительные сдвиги порой проявляются очень быстро.

Можно истово соблюдать режим питания, самоотверженно вести тренировки — и все равно хиреть. Недисциплинированное мышление, слабый или дурной характер способны в еще большей степени расстраивать организм.

В основе искусства жить — освобожденность от любых форм страха. Из всех чувств страх — одно из самых сильных. И это, как мы уже говорили, естественно, он уберегает нас от гибели. Однако в нем и опасности для организма. Многоликий страх искажает психические процессы. Агрессивность и озабоченность во многом порождены страхами. Страх проникает в сознание беспокойством, раздражительностью, грубостью, слабостью, печалью, покорностью судьбе, сомнениями. При внимательном анализе поведения вдруг обнаруживаешь страх в своих самых невинных поступках и настроениях. Таким образом, человек оказывается под неослабным прессом этого чувства и его производных. Он как бы намагничен ими.

Страх и его производные оказывают разрушитель-

ное влияние именно в обыденных условиях, выступая в личине других чувств, вроде бы безобидных или не столь тревожных. Однако именно при страхе и подобных ему чувствах происходит угнетение функции, сужение сосудов, рассогласование различных процессов, потеря сна и т. п. Под гнетом страха и его производных у человека начинает худо работать организм. Поначалу — это функциональные отклонения, а погода — уже и хронические. Так, невротические спазмы сосудов переходят в нарушения мозгового кровообращения, гастриты — в язвы, скверный сон — в бессонницы. Страх и его производные — это постоянный спазм всего организма, нарушенность в согласованности работы его органов, изменение психики. Эти чувства обворовывают нашу волю, калечат характер и разрушают здоровье. Снять напряжение страха, освободить все системы от его гнета — значит вернуть человека самому себе.

Ничего не бояться — это самая общая формула «размагничивания» организма. Уничтожить власть страха и его производных — значит обеспечивать внутренним органам естественное здоровое функционирование.

Трусость мало подчиняется доводам. Для нее доказательно лишь преодоление действием. Это терапия самого высокого порядка. Страх подавляется не только самовнушением, но и убежденностью.

Преодолевать «намагниченность» страхом помогают формулы воли. Эта терапия самовнушением весьма благотворно лечит не только психику, но и наши внутренние системы. Формулы воли для этого случая должны быть построены на отрицании и подавлении страха и утверждении мужества. Эти же формулы должны включать и такие чувства, как вера и убежденность в своей правоте, радостность настроения, презрение к себе за трусость, любовь к жизни. Это не случайный перечень. Именно эти чувства наиболее губительно действуют на страх и его производные. Форма освобождения, преодоления любого страха — радость. Кроме того, она снимает общее напряжение организма, в том числе и различные спазмы. Радость — это набор

нервной энергии, одно из самых ценных чувств. Ее надо не ждать, а искать, культивировать, «возделывать»...

К разряду болезненных чувств относится и чувство неудовлетворения, близкое к зависти. Оно тоже угнетает нервную и прочие внутренние системы. Равнозначно по отрицательному результату и чувство раздвоенности в желаниях, помыслах, поступках. Эта раздвоенность притупляет волю, создает путаницу в работе внутренних органов противоречивыми командами.

Когда человек жалеет себя и особенно жалуется, трудности умножаются. Это подтачивает волю и угнетает организм. Человек не должен жаловаться — это стыдно, в этом всегда присутствует и определенная доля иждивенчества.

Не следует придавать значение обидам и предвзятым суждениям других. Нелепо ставить в зависимость от кого бы то ни было цели, помыслы и чувства. Воспитание спокойного отношения к обидам, несправедливостям, грубостям — одно из самых трудных в системе выработки нужного характера.

Воспитание в себе терпимости позволяет избежать немало болезненных состояний. Терпимость украшает, это качество обычно от интеллигентности и ума.

Нельзя обвинять людей в своих несчастьях. Они ни при чем. Следует искать причину в себе.

Когда тебе плохо, всегда следует говорить о хорошем и никогда о том, что тебя огорчает или беспокоит. Во всяком случае, к этому надо стремиться. И еще лучше — обращаться все в шутку.

Жизнь не оставляет характер неизменным. И эти изменения не всегда к лучшему. Подобно тому, как физические упражнения помогают выправлять различные недуги, так и психотерапия самовнушением лечит психику, возрождая утраченные качества и развивая другие, очень важные. И это нужно не только для того, чтобы быть приятным людям и себе. Здоровая психика делает здоровым мозг, избавляя его от ряда болезненных состояний, хотя бы таких, как спазматические. Здоровый же мозг, в свою очередь, делает здоровым тело. Конечно, при условии воспитания воли.



Мы научены прятать трусость, слабодушие, себялюбие, кроме того, мы избегаем критических ситуаций и посему имеем о себе неверное представление. Мы полагаем свой характер вполне надежным и достойным.

Самое главное для здоровой психики — организация цели, непоколебимая вера в ценность жизни. Принцип: «Я предан жизни, я люблю жизнь, верю в жизнь! Нет плохой жизни — есть неумение жить. Во всех провалах виноват я, а не жизнь. Я не сумел организовать свое поведение» — помогает выдерживать верное направление среди бесчисленных столкновений характеров и обстоятельств.

Формулами воли доступно придавать ведущее зна-



чение вполне определенным чертам характера, как бы выявляя и подчеркивая их.

Положительность формул воли и в том, что они держат психику в готовности к неожиданностям самого различного свойства и тем самым оказывают могучее защитное действие.

Если даже не произойдет изменения поведения в результате обращения к формулам воли, оно все же не сохранится таким, как прежде. Многие из нежелательных черт характера будут под контролем и уже не явятся запальными для каких-то поступков. Это само по себе уже очень много.

Постоянная озабоченность тоже подтачивает организм, затормаживая и расстраивая жизненные процессы. Обращение к беззаботности, понимаемое как отсутствие памяти на дурное, болезненное, ведет к раскованности, расслабленности в лучшем смысле этого слова.

Мне нравятся стихи Саши Черного:

Бумажные бодрители  
Трещат из всех щелей:  
«Читатели и зрители,  
Бодрей, бодрей, бодрей!»...  
Конечно, бодрость — качество  
Прекрасное вполне,  
Но скорбь ведь не чудачество,  
И горе — не во сне.

Меня отнюдь не прельщает роль бумажного бодрителя. И все же, коли видеть и помнить лишь обиду, боль, неудачу, беду... и всегда это, только это, то жизнь скоро превратится в пытку. Если следовать определенным целям, верить в них, то поймешь: все от невзгод — лишь мишура. Важна жизнь ради дела, приближение к этому делу, творение новой жизни. Не всегда приятные, порой скорбные обстоятельства жизни способны перемалывать недостаточно твердый характер. Могучим средством борьбы против этого самоистребления является чувство радости — умение находить, видеть и сохранять светлое и мужественное

восприятие жизни при любых поворотах судьбы. И самый надежный союзник его — шутка. Любую оплошность, невзгоды — уметь переплавить в шутку. Жизнь всегда несет эту скрытую, курьезную сторону. Умение видеть ее, не терять — один из достойнейших охранительных приемов интеллекта. Оплошность или чья-либо злоба вмиг предстают в комическом виде — и нет груза обиды и боли. Таким же освобождающим действием обладают юмор и шутка во всех прочих тягостных изветвлениях жизни.

Все поведение проанализировать невозможно... Важно понять принципы организации жизненной реакции, методику воздействия на нее и место воли.

Итак, воля, как и мускул, тренируется. И вся подобная работа имеет смысл лишь для тех, кто страстно желает избавиться от болезней, слабостей и неверия в свои силы.

Самовнушение не терпит никакой фальши. Нужна полная, искренняя отдача в убеждения себя. Конечный итог самовнушений зависит от силы убеждений и от времени, затраченного на убеждение. Чем больше времени, тем лучше.

И само собой, не имеет смысла обращение к формулам как лекарству, лишь когда тебе плохо. Это лекарство лечит через длительное время. Нужны годы, чтобы оно стало надежно защищать, хотя первое облегчение может последовать и довольно скоро.

Формула должна быть краткой и чрезвычайно выразительной. Тогда она всегда легко предлагается памяти. К примеру: «Никогда не сомневайся в себе и в своих возможностях! Все можешь!»

Время повторения формул у каждого, надо полагать, разное. Однако опасно чересчур долгое время — это может вызвать утомление, рассеивание внимания, раздражение. Мой совет: не тратить на это более двадцати-тридцати минут в день. Пропуски недопустимы. Когда совершенно нет времени, я просто внимательно проглядываю формулы.

На первых порах трудно дается сосредоточение, мешают сомнения. Однако постепенно все трудности отступают. У каждого время втягивания различное.

Надо держаться правила: «Любая мысль переходит в твой физический строй. Приучайся к дисциплинированному мышлению. Дави отрицательные чувства. Убирай «мусор». Возникает и крепнет умение преодолевать сомнения и сорные мысли.

Часто формулы воли единит общность настроения и цели. Тогда есть смысл сводить их в смысловые обоймы. Эти обоймы начитываются как единое целое. Повторение формул много раз — это первое условие занятий. На мой взгляд, такая психотерапия полезней утром. Она создает настроение на весь день. Неплохо в течение дня еще разок-другой обратиться к формулам, хотя бы на пять — семь минут.

Я знаю, что кое-кто практикует слушание формул с магнитофона. Самостоятельное чтение, активную работу сознания это заменить не может, особенно при лечебных формулах, но в качестве вспомогательного средства вполне допустимо.

Лучше повторять формулы в уединении, тишине. Но по мере обретения опыта обстановка уже не играет заметной роли. Случается, я и на улице обращаюсь к определенным формулам и вполне проникаюсь нужным настроением.

Не всегда, но иногда стоит повторять формулы вслух — это воодушевляет.

Настраивая себя на вполне определенные случаи жизни — предстоящее преодоление трудностей или бед и затем преодолевая их, обретаешь новую, большую уверенность в себе.

Кроме чтения формул, надо разворачивать их в сознании, не упираться лишь на механику повторений. При повторении формул должно выполняться одно непереносимое условие: хоть на короткое время надо услышать мысль.

Низкая действенность занятий и утомление могут быть связаны с завышением числа формул. Получается долгое, изматывающее бормотание. Это — ошибка.

Очень хорошо на ночь внимательно просмотреть формулы. Нет, не обязательно повторять, а лишь вдумчиво пройти взглядом. Я не оставляю формулы неизменными. Что-то исключаю, что-то ввожу.

На занятиях переходить к очередной формуле следует лишь при овладении предыдущей. Овладением ее можно считать то состояние, когда ты воспринимаешь мысль, а, стало быть, проникаешься соответствующей убежденностью.

Бояться «отрицательных» формул, то есть формул, отрицающих какие-то из ваших состояний, не следует. Бояться вообще чего-либо — значит нарушать основной принцип самовнушения, направленный на ослабление каких-то проявлений боязни и сомнений.

Ссылаться на занятость для оправдания бездеятельности не следует. Именно против преодоления забот, тревог, усталостей, душевной опущенности и существуют формулы воли. Если после нескольких лет занятий случаются срывы, не стоит огорчаться. В срывах и падениях не поддаваться неверию и слабодушию — продолжать занятия.

И у меня было не все гладко. На первых порах и даже через годы в трудных столкновениях с жизнью доводы самовнушений порой рассыпались, брали верх прежние чувства и настроения. Однако с каждым месяцем я ту же стягивал чувства в узду.

Мне возражали, будто это обедняет человека, делает его вроде машины. Это глубоко неверно. Я избавлялся от власти болезненных тревог, яда сомнений, упадка духа, гнета тяжких мыслей. Жизнь, наоборот, становилась дороже и привлекательней.

Формулы воли в равной мере помогали переносить нагрузки и ущерб перегрузок. Все мои органы и системы имели огромный запас прочности, наработанный в значительной мере прошлыми тренировками, и даже если эти системы не справлялись с перегрузками, то срывы оказывались не слишком ощутимыми. Но я переусердствовал, чрезмерно нагружая позвоночник, который был, конечно, неполноценным, о чем я не знал. И вот тогда началась полоса операций. Снова болезнь и я сошлись в поединке.

Никогда я не выдержал бы этих испытаний — не будь закален всей совокупностью тренировок, режимом и волевой подготовкой.

Через полгода после операции я уже был способен вести мощные полуторачасовые тренировки каждый день. Я получил силу, выносливость и смог приступить к литературной работе, а это — самое главное. Ради этого я живу, ради этого был большой спорт и вообще все испытания!

Строго говоря, тренировка приложима лишь к хроническим стадиям заболевания. Все острые стадии при попытке хоть как-то тренироваться могут дать опасные и даже необратимые ухудшения состояния.

Я повторяю главную мысль: задача тренировок — восстановление и укрепление здоровья, а не истязание себя с риском для здоровья.

Для меня срыв был неотвратим: тело межпозвоночного диска было разрушено в тренировках и соревнованиях 1957 и 1961 годов — именно в эти два года это и случилось. Кризис мог наступить в любое мгновение.

Однако это не умаляет и моих ошибок. Вплоть до кризиса в феврале 1983 года я строил тренировки отчасти и на ложных принципах. Принцип «преодоления себя» обернулся полным пренебрежением к состоянию организма, я рассматривал его лишь как инструмент воли и подавлял любые его реакции, если они не укладывались в схему. Я навязывал организму свои цели, не считаясь ни с какими болями и трудностями.

Я убедился: тренировка лишь тогда сбалансирована и полезна, когда боли и страдания отсутствуют как постоянный фактор, когда она в радость и охоту. Лишь при осторожном втягивании движение обернется для больного и подорванного организма облегчением и приращением энергии.

Утяжелять тренировки гантелями и подобными снарядами при больном позвоночнике, когда к тому же не всегда ясна причина его неблагополучия, более чем опасно. Позвоночник способен дать необратимые сбои. Для преодоления болезни надо ее знать и четко представлять последствия каждого типа упражнений. Насиловать же позвоночник физическими упражне-

ниями в острой стадии заболевания просто недопустимо.

В качестве первого шага для тех, кто выходит из болезни позвоночника, я рекомендую медленные, спокойные наклоны вперед, если они вообще допустимы (я, к примеру, просто очень рисковал) приблизительно под углом девяносто градусов с упором руками в колени.

Я опять повторяю: при остром воспалительном процессе всякое движение ухудшает течение болезни. Я пробовал в этой стадии висы на турнике. И даже это превосходное упражнение вело тогда к обострению болей. Для грамотного преодоления кризиса сначала нужен полный покой и лечение.

Тренировка при больном позвоночнике имеет смысл лишь при его хронических поражениях, но и тогда она должна проходить так, чтобы не вызывать ухудшений. Думаю, что оптимальным вариантом для подобных тренировок явилась бы работа с эспандером. При этом нет давления на позвоночник, а сам снаряд отлично тренирует различные группы мышц.

Насиловать себя тяжестями вообще нет нужды. Существуют упражнения на брусьях и турнике, в которых позвоночник находится в выгодных положениях, не испытывая нагрузок.

Конечно, освоение упражнений, отобранных у меня болезнями, не обходилось без ошибок. Иногда сильные боли на несколько дней, а бывало, и недель отравляли жизнь. Теперь я уже незамедлительно снимал любые упражнения, если им сопутствовали неприятности. Я должен был восстановить себя, быть готовым к любым перегрузкам. Этого требовала и работа. Слабость от перенесенных испытаний мешала писать. Я обязан был ее устранить. Лишенный возможности бегать, выполнять подскоки и другие упражнения для сердечно-сосудистой системы, я старался по возможности возместить их доступными упражнениями, выполняя их, что называется, до задыха.

В результате я смел все слабости, головные боли и сердечные недомогания. Я снова хорошо тренирован и по-своему неутомим.

Чтобы выжить, поправиться, обрести возможность делать нужное и любимое дело, надо работать — вот и вся истина.

И я еще раз хочу подчеркнуть, что мой рассказ не руководство к тренировкам. Для этого существуют специальные работы. Я пишу о другом — о духе. Я хочу доказать, что нет преград для тех, кого ведет вера в победу, воля и презрение к срывам.

В самые трудные минуты жизни я повторял и повторяю: радостность — вера в победу — презрение к срывам!

Радостность — это высокий тонус организма, это его деятельность без спазм, согласованность деятельности всех систем, это великая гармония организма. Без этого чувства организм заболевает и чахнет. Мир безграничен, если его измерять светом чувств, а не раздражением и болью.

Вера в победу — это умение жить в самых критических обстоятельствах, не считая эти обстоятельства чем-то неестественным — несчастьем или наказанием. Это такая организация жизни, при которой власть над всеми чувствами является залогом побед. Всегда верить в жизнь и победу! Жизнь кажется несчастной, ненужной лишь нездоровому, переутомленному мозгу. Всегда во власти каждого переступить через любые несчастья и приговоры судьбы.

Презрение к срывам — это безграничная вера в себя, это здоровые и могучие психические процессы, а с ними здоровая деятельность организма, это избавление от разных форм страха, это готовность духа к любым испытаниям. Не пускай уныние, презирай страхи!

И все это называется — искусство жить.



**Юрий Петрович Власов**

**ФОРМУЛА МУЖЕСТВА**

Главный отраслевой редактор В. П. Аушев

Редактор О. Г. Свердлова

Мл. редактор Л. В. Михейкина

Художественный редактор П. Л. Храмцов

Художник В. А. Провалов

Технический редактор И. Е. Жаворонкова

Корректор Е. К. Шарикова

ИБ № 8922

Сдано в набор 23.06.87. Подписано к печати 26.08.87.  
А10087. Формат бумаги 70×100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага кн.-журналь-  
ная. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 4,65. Тираж  
543 100 экз. Заказ 1207. Цена 15 коп. Издательство «Зна-  
ние». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4.  
Индекс заказа 879210. Ордена Трудового Красного Зна-  
мени Калининский полиграфический комбинат Союзпо-  
лиграфпрома при Государственном комитете СССР по  
делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

