

Юрий Петрович Власов

Стечение сложных обстоятельств

Стечение сложных обстоятельств

Ничего необычного в том, что случилось со мной, нет. Я был чемпионом и считался самым сильным человеком. Потом десять лет – с 1968 по 1978 год – жил почти как все и стал таким немощным, что годы последующей тренировки с трудом «собрали» меня.

То, что я был чемпионом и действительно сильным, а потом узнал, как чувствует себя человек, далекий от физических нагрузок, загруженный работой, делами и уже прихварывающий, позволяет сравнивать оба состояния. Я мог сделать вывод: старости нет, старость очень далека, но многие люди сами разрушают себя бездеятельностью и неправильным образом жизни, начиная стареть уже с 25–30 лет.

Это и побудило меня написать о себе. Я беру на себя смелость давать советы, не имея медицинского образования. В необходимых случаях я обращаюсь к мнениям врачей. Спорт и физическую культуру я знаю несколько больше медицины. Мало существует упражнений, которые я не перепробовал бы за 30 лет энергичных тренировок. В годы занятий большим спортом я испытал нагрузки, которые и по сию пору по плечу лишь единицам в мире. Это позволяет мне судить с достаточной компетентностью о различных видах и методах тренировки и вообще упражнений своего тела. Я уверен в высокой физической и духовной стойкости хорошо тренированного и закаленного человека. Я уверен в значительном увеличении сроков работоспособности у всех, кто разумно использует спорт и физическую культуру. И верю, что старости, как мы ее понимаем, у таких людей быть не может. Возраст накладывает следы и на них, но это обычно не оборачивается дряхлостью. Непрестанные требования к системам нашего тела, их тренировка через спорт, физическую культуру и психогигиену не позволяют организму преждевременно сворачивать свою деятельность. Знание потребностей организма, уверенность в своей мощи, разумная тренировка, владение и управление психическими процессами, воспитание воли, радостность настроения, вера в преодолимость любых бед, изменение взгляда на старость и возраст вообще – несомненные предпосылки здоровья на долгие годы. И называется все это – искусство жить.

Я обратился к рассказу о себе с единственной целью: подать руку всем, кто попал в беду. Если я чем-то помогу людям, другого мне и не надо. Это и есть та цель, которой должен служить мой рассказ.

Мне сызмальства были по душе физические упражнения. С 14 лет впрягся и в постоянные тренировки. Меня увлекали борьба, метания и бег на лыжах. В конце концов страсть к силе побудила к самостоятельным занятиям. Я составил перечень упражнений и стал неуклонно следовать ему. Это были различного рода отжимы: на перекладине, брусьях, а также набор упражнений на гибкость.

С 1946 по 1953 год я учился в Саратовском суворовском училище. Времени для личной тренировки в распорядке дня не было. Посему я вставал за полчаса до подъема, лишая себя блаженного получаса юношеского сна! Я умывался, заправлял постель, драил пуговицы, а после общего подъема и обязательной пробежки по улице строем выполнял любимые упражнения, присовокупляя к выкроенному времени еще 10 минут от назначенных всем к умыванию и уборке. Мне нравилось «строить» силу, нравилось быть сильным, и я мечтал о большой силе, но грубая сила, вульгарная, меня всегда отвращала. Я испытывал к ней даже не неприязнь – ненависть!

Четыре года кряду я «строил» силу таким образом. К тем 40 минутам прибавлялись и часы тренировок вместе со всеми, но спортивные секции работали от случая к случаю, тренеры часто менялись или не появлялись месяцами.

Самостоятельные тренировки весьма повлияли на телосложение и здоровье. Семнадцати лет я при росте 187 см весил за 90 кг – это был чистый мускульный вес – я выглядел даже худоватым.

Я всегда сожалел о том, что годы войны лишили меня полноценного питания. Я вырос бы намного более крепким, если бы не полуголод. Я тяжело переживал недостаток еды, потому что рос бурно, могуче. Восьми лет от недоедания я почти облысел – это случилось в 1943 году.

Сейчас, когда люди «подросли», мой рост – из обычных, когда же я был юношей, то почти всегда был выше своих сверстников, да и вообще окружающих.

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

В год окончания училища я мог без особых стараний отжаться на брусьях около 40 раз, на перекладине – около 30, сделать «мостик», прыгнуть в длину с разбега почти на 6 метров, послать 700-граммовую гранату далеко за 60 метров, переплыть Волгу к другому берегу и обратно и довольно ходко бежать на лыжах 10–15 километров. Для того времени это было совсем недурно. За 7 лет в училище я ничем не болел, кроме воспаления легких: я поспорил, что отмеряю 10 км на лыжах в брюках, но без гимнастерки и даже натальной рубахи. Волга открыта ветрам. Почти всю дистанцию я катил в их студеной ласке. Поправился стремительно. Уже на шестые сутки меня выписали из санчасти.

Юношеским тренировкам я обязан и тем, что впоследствии так быстро втянулся в

нагрузки большого спорта. Правда, мои ноги и без тренировок отличала сила, а эта сила – главная для атлета. Восемнадцать лет почти без «штангистской муштры» я начал приседать с весом 200 кг по 6–8 повторов в подходе. Тогда это было под силу разве что чемпиону страны в тяжелом весе. После нескольких лет тренировок я довел вес тяжестей при приседаниях до 300 кг. По уровню мировых результатов тех лет у меня вообще не было соперников в данном упражнении, впрочем, как и в тягах, лучшие из которых переваливали за те же 300 кг. Эти веса стали обычными на тренировках через добрые 30 лет, да и то лишь у первых атлетов мира.

Конечно, в данных упражнениях и я мог добиться несравненно более внушительных килограммов, будь это целью. Однако я всегда соразмерял результат 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 всякая тренировка есть реализация силы во времени. Я превосходил соперников не силой, я обогнал их во времени, во времени, необходимом для освоения моих результатов. Все искусство тренировок в том, чтобы не оставлять этого времени соперникам.

Меня отличала сила ног. Это было природное свойство, которое надлежало лишь совершенствовать. А вот способности вести многочасовые тренировки, быстро усваивать новые навыки я обязан своим юношеским занятиям. Я соответственно развил организм, подготовил его к могучим тренировкам. Без них я никогда бы не стал тем чемпионом, которым оказался в 60-е годы.

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 учебы. Спорту – лишь досуг! А досуга у меня хватало, ведь я учился без всяких затруднений. Поэтому тренировки я прерывал лишь на время производственной практики и отпусков – как правило, на два летних месяца. Еще несколько недель я терял в экзаменационные сессии. Однако восстанавливал силу в считанные дни.

То была пора юности и бурного развития нашего спорта. В 1952 году Советский Союз впервые участвовал в Олимпийских играх. Это вызвало в стране исключительный интерес к спорту: чемпионов мира и тем более олимпийских игр было немного, ими гордились, за их борьбой и рекордами следили, знали даже их соперников. И чествовали чемпионов не с привычной обязанностью, а как истинных национальных героев. Не было тогда популярнее спортсмена, чем Всеволод Бобров. Много лет спустя я оказался с ним в одном спортивном клубе. В последнюю встречу он очень обрадовался мне (я уже добрые полтора десятка лет не появлялся в клубе),

обнял и с полчаса не отходил, все расспрашивал, расспрашивал... Мог ли я тогда предположить, что через неделю не станет этого великого мастера нашего спорта!

Думаю, не преувеличу, если скажу, что второе место по популярности занимал в те годы Григорий Новак – первый советский чемпион мира (не только в тяжелой атлетике). Имя его было знакомо любому мальчишке. Я поддерживал с Григорием Ирмовичем добрые отношения до самой его кончины в канун Московских олимпийских игр.

Громадный интерес в стране к спорту весьма способствовал нашим тренировкам. Я учился, прекрасно справлялся с нагрузками, и мои результаты как-то сами собой подтянулись к уровню сборной.

«Накачивал» мышцы я после того, как выполнял лабораторные работы, чертежи и прочие академические задания. Тренировкам доставались вечерние часы, обычно весьма поздние. Часто меня торопила служащая кафедры физического воспитания – пожилая полная женщина: кроме меня никого в зале не было, а ей хотелось домой. Я уходил, она выключала свет и запирала зал. И уже во всем главном корпусе академии царствовал ночной покой. Естественно, что тренировался я, как правило, один. И эта привычка к работе в одиночку, заложенная еще в Суворовском училище, потом чрезвычайно пригодилась.

Сила вызревала столь стремительно, что мой первый тренер Евгений Николаевич Шаповалов не раз пытал меня: не тренируюсь ли я и в другом месте, может быть, «подкачиваюсь» на стороне?.. К середине второго года тренировок я выполнил первый разряд и вошел в пятерку лучших атлетов тяжелого веса Москвы. Радость была столь велика, что я тут же привинтил к гимнастерке значок. Пусть все видят: атлет! А я и вправду очень изменился. Мои мышцы уже не разделялись на отдельные группы. Они смыкались в единое целое. Кажется, нет слабых участков – все пропахано тренировками. Я еще не был тогда загружен обилием крупных мышц, но обладал гибкостью, и хорошей координацией. Я знал: сила может вести к потере гибкости и скоростных качеств и много работал над сохранением их и развитием.

В те годы я не пропускал ни одного из заметных городских соревнований и всегда занимал призовые места. Пробовал силы я и в метаниях. 700-граммовую гранату я посылал за 70 метров, а в отдельных бросках – и за 80. Довольно высок был и результат в толкании ядра. При всем том я хорошо справлялся с академической программой и сдавал экзамены преимущественно на «отлично», бывали и целиком отличные сессии. Послаблений в учении мне никто не делал. Да я всерьез и не допускал 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 (в общем-то я и сейчас придерживаюсь того же мнения) это непростительным обеднением жизни. По-настоящему меня увлекала литература, правда, я скрывал это от всех. Интерес также вызывала у меня история и смежные с ней науки.

После двух лет тренировок (на втором и третьем курсе академии) я неожиданно для себя вплотную придвинулся к норме мастера спорта. В тяжелой весовой категории (а тогда таковой являлась одна и к ней относились все атлеты, чей собственный вес превышал 90 кг) по стране таких мастеров из молодых можно было счесть по пальцам. В конце 1956 года я выполнил данную норму, но в зачет пошли лишь соревнования февраля 1957 года.

Я продолжал прибавлять в силе. Уже на четвертом году учебы в академии я приблизился к рекордам СССР – я не ставил перед собой подобную цель, и это явилось для меня неожиданностью.

То была эпоха могучего американского атлета Пола Эндерсона, известного у нас под именем Паула Андерсона. В конце 1956 года ему исполнилось 23 года (мне – 21). Обладая колоссальным собственным весом и не менее внушительной силой, Эндерсон опрокинул представления о человеческих возможностях. Он заколачивал невероятные, с точки зрения современников, рекорды. К примеру, советский рекорд в толчковом движении для атлетов тяжелого веса летом 1956 года едва достигал 180 кг. Эндерсон же подвел рекорд мира почти к 200! Советский рекорд в жиме «топтался» около 160 кг. Эндерсон поднял мировой рекорд в этом упражнении до 185,5! И все эти грандиозные превращения рекордов – за два года! Эндерсон начал выступать в 1955 году и уже в 1957-м после Олимпийских игр 1956 года – для него важен титул олимпийского чемпиона – ушел в профессионалы. На ближайшие десятилетия его рекорды зачислены в незыблемые. Мы, атлеты, говорили друг другу, что их превзойдут в лучшем случае лет через 20. Даже внешность атлета способствовала укреплению подобных суждений. Эндерсон выглядел более чем внушительно: при росте 175 см имел вес за 160 кг! Окружность бедра – 99 см! Он не мог ходить как все и «выкатывал» поочередно одну ногу за другой.

Я жадно впитывал крохи сведений о его тренировках из «Советского спорта» и спортивных журналов. Я старался разгадать природу этой поразительной силы. Я не связывал ее лишь с весом. Должно было быть в тренировках Эндерсона и нечто свое, отличное от принятого, того, к чему мы привыкли и рабами чего являлись. После я понял: необходимы массированные тренировки с помощью небольшого числа главных вспомогательных упражнений, обеспечивающих основную силу, и еще – резкое увеличение весов главных вспомогательных упражнений с одновременным сокращением работы над техникой классических упражнений, которая тогда отнимала у нас неоправданно много времени.

Ошеломляющее впечатление произвели на советских любителей спорта выступления Эндерсона в Москве и Ленинграде 15 и 18 июня 1955 года. Это были первые выступления американских спортсменов в Советском Союзе. Лето 1955 года оказалось и повторным в моем отношении к тренировкам. Я окончательно осознал, 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: «Ничего не властно надо мной!» И верно, совсем не редко авторитеты лишают нас воли...

Выступления Эндерсона были настолько яркими, что и поныне, по прошествии почти 30 лет, о них вспоминают, и вспоминают с восторгом, а это о многом свидетельствует, если учесть нынешний уровень мировых рекордов!

Я проник (другого слова не подберешь) на тренировку наших спортсменов и американцев. С восторгом узнал прославленных атлетов: в могучей статности неторопливый, даже несколько спесивый Яков Куценко, во всем подчеркнуто значительный и насмешливый длиннорукий Трофим Ломакин, украдкой посасывающий «Беломор» за дверью, и косолапый, словно стесняющийся своей силы Аркадий Воробьев, и литые из отжатых мускулов Рафаэль Чимишкин и Николай Удодов. И тут же знаменитые американцы, короли журнальных обложек: Томми Коно, Стенли Станчик, Дэвид Шеппард, Чарльз Винчи и конечно же Пол Эндерсон! Даже на тренировке этой горе мышц все аплодировали.

Признаюсь, воспоминание о виденном многие годы вдохновляло меня в трудные минуты моих тренировок. Мне почудилось, боги силы сошли на землю. Я почитаю силу не за одно лишь природное свойство – для меня это талант!

И даже в мечтах я не посягал тогда на рекорды «человека-скалы», как звал Эндерсона Яков Куценко в своих статьях. Но в мою тетрадь уже были вписаны слова «Ничто не властно надо мной!». Прочь гипноз имен, нет прислужничеству именам – все это лишает нас силы!

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 «достал» с необыкновенной легкостью всесоюзный рекорд в толчковом упражнении. Через несколько недель последовали новые рекорды – в толчковом упражнении и рывке! Это было 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 оказался в тройке сильнейших атлетов страны (за Алексеем Медведевым и Евгением Новиковым). А затем началось 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 получил несколько травм. Это еще более усугубило почтение перед весами. Нужно было время для обживания в новых координатах.

В 1959 году я защитил на «отлично» диплом – 5 лет и 7 месяцев учения были позади. И уже в апреле совершенно неожиданно для себя «накрыл» самый грозный рекорд – мировой рекорд Эндерсона в толчковом упражнении! Трудно даже приблизительно передать, что творилось тогда в окружном Доме офицеров

Ленинградского военного округа. Настоящее безумие! Топот, рев, крики, слезы, объятия и в то же время порыв, сплывающий всех в единое! С этим рекордом ко мне пришел неофициальный титул самого сильного человека мира. Во всяком случае, так именовали меня с того дня. Впервые с далеких предреволюционных лет этот титул перекочевал в Россию.

Газеты, телеграммы, письма, визиты незнакомых людей, сотни приглашений на различные встречи – поток их расширялся с каждым днем. Пришло сознание того, что случилось: я уже отдавал себе отчет в том, что этот рекорд не из штатных, что в этом рекорде воплотились вековые традиции русской силы. Отныне я уже не частное лицо, а своего рода символ. Я должен был быть достоин смысла этого рекорда и главное – не допускать срывов! Какой это достанется ценой, казалось, не имело значения. Существенно лишь одно: сохранить звание сильнейшего в мире при любых осложнениях и любой силе соперников! Это была серьезная ноша – гораздо серьезнее всех рекордов и тренировок. И ее предстояло нести до тех пор, пока я не переложу ее на плечи другого. Подобное отношение к неожиданному и почетному званию обернулось беспощадностью тренировок и обязанностью особого поведения во всех поединках. Никогда и ничем я не имел права показывать свое состояние, каждое слово должно было быть взвешенным, но самое важное – я обязан был победами утверждать, что эта сила не случайна в России...

В 1959 году я выиграл золотую медаль чемпиона на II Спартакиаде народов СССР, а через несколько месяцев в Варшаве – титул чемпиона мира уже в борьбе с американскими атлетами. Это звание досталось мне в упорной 5-часовой схватке с Джеймсом Брэдфордом и Дэйвом Эшмэном. От того поединка я отходил несколько месяцев и даже помышлял оставить спорт. Зачем эти надрывы, когда я военный инженер, молод и жизнь так заманчива...

В Риме на Олимпийских играх 1960 года я столкнулся с американцами Джеймсом Брэдфордом и Норбертом Шемански.

Бой продолжался с девяти вечера до начала четвертого утра. Уже в рывке я отбросил американцев, и они схватились между собой за серебряную медаль. Мне удалось преодолеть 200-килограммовый барьер в толчковом упражнении.

Когда я опустил рекордный вес на помост, на меня обрушились топот, свист, вой! Публика смела полицию. Тысячи рук тянулись ко мне. Люди пели, обнимались. На следующее утро все газеты вышли с моим именем и фотографиями эпизодов борьбы за олимпийскую золотую медаль. Я не мог выйти за ограду Олимпийской деревни. Если я хотел перейти улицу, ее перекрывали, и я переходил под приветственный рев сирен. Тысячи людей раскланивались со мной на улице. Это было радостно и приятно. Долгое время болельщикам показывали комнату, в которой я жил на Олимпийских играх. В тот год я был назван первым спортсменом мира. Ко мне в Москву приезжали корреспонденты из многих стран, чтобы взять интервью.

Должны быть минуты и дни счастья у каждого, кто ни во что не ставит благоразумие и выгоды, кто в любой миг может потерять все...

В 1961 году я легко сломил сопротивление американца Ричарда Зорка и получил третью золотую медаль чемпиона мира.

В 1962 году в изнурительном поединке с Норбертом Шемански я отстоял звание сильнейшего. То были самые суровые из спортивных испытаний, выпавших на мою долю. Я выстоял тогда, хотя в меня сохраняли веру лишь единицы, – настолько сокрушительным был натиск Норберта Шемански. Эта победа досталась мне, как говорится, с кровью. Я выступал больным, считая невозможным ослабить родную команду. Эта болезнь и накопленная усталость жестоко ударили по мне в 1969 году. Я едва удержался на ногах. Но все это было потом.

За зиму 1962/63 года я совершил крутой скачок в силе – разница между мной и соперниками стала такой, что я уже мог выигрывать у них едва ли не в первых подходах. Лишь в рывке мой результат отставал. Это отставание – следствие неэкономного способа, которым я его выполнял. Для переучивания время было упущено. И несмотря на это, на чемпионате мира я с подавляющим преимуществом победил Норба Шемански, и Генри Сиды – чемпиона США того сезона, и нашего Леонида Жаботинского.

В 1962–1963 годах я много писал и много печатался, всячески ускоряя свое ученичество в литературе.

Однако переутомление все же сказалось. И летом 1964 года я не в состоянии был осилить болезнь. Все началось с весеннего гриппа. Меня упорно лихорадило, прыгала температура, истощал ночной жар. Но я тренировался в одышках, слабостях, преодолевая температурную разжиженность – она удваивала вес, лишала свежести, нормального сна. И все же за полтора месяца до Олимпийских игр в Токио я снова выдал четыре мировых рекорда, и один из них с превышением на 17,5 кг! Мне казалось, я полгода тащил громадный воз, дни и ночи его тяжесть гнула меня – и вот выволок, мне сверкнуло солнце!..

В эти же осенние месяцы я издал свою первую книгу – сборник рассказов «Себя преодолеть». Это – ученическая работа, но в ней много правды о тех годах.

Радость смысла горечь неудачи. В Токио я уступил золотую медаль, хотя обновил два мировых рекорда! Смешно, но в ту ночь это показалось мне величайшей несправедливостью. Поразило меня и изменившееся отношение людей, я и не подозревал, что столько ждали моего поражения!

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

И я прекратил большие тренировки. В зале я проводил только разминки. Однако

по ряду обстоятельств возобновил тренировки осенью 1966 года и уже в апреле следующего года возвратил 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 свернул большие тренировки. И опять настало это странное облегчение...

Сейчас лишь станок для жима лежа напоминает о той жизни с «железом». Он стоит посреди комнаты. После многолетней болезни я отчасти вернул былую силу и в утренних тренировках гоняю от груди штангу весом 150–160 кг.

Из спорта я вынес убеждение, что не должна существовать победа сама по себе, победа без нравственного и духовного смысла. Сила должна доказывать и утверждать величие духа и красоту преодоления. Именно в этом великая ее справедливость. Я отрицаю любую силу, 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 силой. В основе любого постижения результата, в том числе и рекордного, – открытие человека! В этом смысл и значение подлинного спорта и того интереса, который вызывали и будут вызывать все его свершения.

По-своему наши тренировки были даже более напряженными, чем те, что приняты сейчас. Объем силовой работы у нас был не меньший, и при всем том мы совершенно не пользовались так называемыми восстановителями. Я тренировался 4 раза в неделю по 3–4 часа. В тренировке «на объем» это время существенно удлинялось, а сумма поднятых за занятие килограммов достигал 25–35 тонн при весьма высокой интенсивности. Особенно чувствительными оказывались «экстремальные» тренировки, когда сумма поднятых килограммов (тоже при весьма высокой интенсивности) отбрасывала меня за черту возможностей организма, вызывая болезненное состояние.

В те годы мы с тренером пытались решить интересные и очень сложные задачи. Они являлись совершенно новыми для мирового спорта. К сожалению, эти методики и добытые знания оказались сейчас забытыми, а может, и ненужными.

Мне непонятны рассуждения о скучности и однообразии тренировок. Наоборот, они чрезвычайно увлекательны. И как же им не быть увлекательными? Каждый раз мы искали способы решения неизвестного и ждали ответа. Его можно было добыть лишь опытным путем. Порой сознательно мы шли на перетренировки. Они потрясали организм, и в первую очередь нервную систему. Именно тогда у меня укоренился искусственный сон – на снотворных. Возбуждение от нагрузок оказывалось настолько мощным, что можно было сидеть сутками без всяких побуждений ко сну. После серии нагрузок обычно повышалась температура, меня начинало лихорадить, совершенно пропадал аппетит, все тело горело. Это не пугало и не отвращало – мы знали, отчего это, и лишь анализировали ответные реакции. Беда заключалась, однако, в том, что я не всегда успевал к соревнованиям привести себя в порядок. Так случилось в летний сезон 1963 года. Весну и лето я «переваривал» эти сверхнагрузки, вяло, нудно побеждая на обязательных соревнованиях. Лишь к осени пробудилась новая сила и я

ощутил свежесть и энергию. Тогда я и взял верх на чемпионате мира в Стокгольме.

Я жалел, что нельзя свести спортивную жизнь к двум выступлениям за год. Вклинивание обязательных соревнований нарушали ритмичность опыта, искажали результаты, а нередко и просто срывали опыт; я вынужден был прекращать тренировки и отдыхать, чтобы собраться к встрече с соперниками. Я мечтал о такой работе, которая подчинялась бы только внутренней целесообразности, а не формальностям календаря.

Конечно, тем, кто следовал за мной и за нами, было гораздо проще и легче. Они лишь уточняли определенные цифры, приводили их в соответствие со своими данными. У всех ведь разная способность к перенесению нагрузок и восстановлению.

Два серьезных дела – писательство и большой спорт, – одно из которых высасывало физически буквально до дна, являются чрезмерной нагрузкой для нервной системы.

Достаточно было трех полных сезонов напряженных тренировок и упорной горячечной работы над рукописями, чтобы ощутить почти предельную опустошенность и заболеть – сначала весной 1962 года, а потом и весной 1964 года. Температура давила меня с марта по август. Строить тренировки к Олимпийским играм в Токио было непросто. Повышенная температура умножала спортивную нагрузку, оборачивалась измученностью. Лишь к августу организм справился с недомоганиями. Однако это было для нас всего-навсего чепухой, так – путало шаг. Я-то знал: это не болезненность, не изношенность, а рождение новой силы, она уже во мне, ей лишь нужно дозреть.

И я дождался: прилив сил оказался одуряющим! Я без надрыва, играючи «сложил» по тем временам внушительный результат на выступлении в Подольске 3 сентября 1964 года. Но по-настоящему сила должна была вызреть лишь через год-полтора. И самый крупный и необъяснимый парадокс: я уже зачерпнул ее, решив 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 десятков лет. 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 штангиста, но это было именно так. Все было чрезвычайно увлекательно. Каждый подход, любое движение имели скрытый смысл и тщательно обрабатывались сознанием. Опасение за здоровье, травмы не имели значения.

Мы с Суреном Петросовичем Богдасаровым, моим тренером, упрямо пробивались к новым результатам. И в этом постижении силы новые принципы тренировки являлись нашим самым грозным оружием.

При всем том каждый из соперников превосходил меня размерами мышц и собственным весом. Лишь Норберт Шемански являл исключение. Не все отдают себе

отчет в том, что не величина и обилие мышц определяют мощь атлета. Впереди тот, кто умеет тренироваться и у кого отменно действуют внутренние системы организма, а все это и складывает то, что называют природными данными, или талантом. Неверно воспринимать состояние внутренних систем как нечто застывшее, раз и навсегда сложенное природой. Эти системы тоже превосходно тренируются. Качество же мышечной ткани, надо полагать, прямо зависит от склада нервной системы и тонуса внутренних систем. Отсюда и вывод: могучие мышцы совершенно не обязательно крупные и обильные. Благодаря проделанной 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 – спорт потерял для меня свой смысл. Эксплуатация силы ради новых побед на чемпионатах мира казалась бессмысленной. Победы? Почет? 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 для всего организма, а не только для сердечно-сосудистой системы. Да и противен был лишний вес! Я задался целью «подсушить» себя со 140 кг до 105. К весне 1966 года я весил 120 кг, а к 1969 году похудел до 110. Таким образом, мне удалось избавиться от 30 кг. Но как же я хотел есть все те годы! Организм, воспитанный на почти полутора десятилетиях энергичнейших тренировок, привык к мощному обмену. Еда мерещилась ночами. Я начал мерзнуть, особенно зимой. Я не сомневался: все неприятные ощущения временны, я «устоюсь» в новом весе и все процессы нормализуются.

Большие тренировки я свел к разминкам с тяжестями и бегу – 2–3 раза в неделю. В разные дни я выполнял жимы штанги весом 190–200 кг лежа, приседания с отягощениями 160 кг, жимы из-за головы – 120–130 кг и еще кое-какие упражнения. В каждом я набирал около шести подходов. К бегу я приучился в пору основных нагрузок 1961–1964 годов. Еще до эксперимента Лидьярда у нас в тяжелой атлетике был принят бег трусцой для повышения направленной атлетической выносливости. Мы называли его «бегом по силам». При утомлении переходили на шаг, потом снова бежали. Кто бегал, обычно уставал заметно меньше в многочасовых тренировках с тяжестями. К примеру, мои «пиковые» тренировки («на объем») растягивались до шести часов. Признаться, практиковали бег единицы, а постоянно, без пропусков – никто.

На таких тренировках я продержался вторую половину 1967 года и весь 1968-й. К исходу 1968 года я с удивлением и тревогой почувствовал аритмию и одышку. Под

Новый год я уже с трудом мог вести тренировки. Аритмия и одышка после нагрузок разыгрывались не на шутку, и впервые появились головные боли. К весне 1969 года я лишь кое-как тянул тренировки – я задыхался, аритмия не отступала ни днем, ни ночью.

Срыв 1969 года был подготовлен перетренировкой 1962-го, только был несравненно более мощным. Все оставшиеся годы больших тренировок и выступлений я уже шел с метиной 1962 года. И она не просто была памятью – при ослаблении организма оживала болезнью. Требовалось предельное напряжение воли, чтобы держать все эти процессы под контролем, но боль оставалась болью. Я оставался для всех счастливецем-спортсменом, баловнем, осыпанным милостями и удачами большой спортивной игры.

Попытки облегчить физическое состояние ограничением работы не привели к успеху. Даже после обыкновенной гимнастической разминки я задыхался и голову разламывало. Я противился, не поддавался, но физическое состояние ухудшалось, и я оказался вынужденным прекратить тренировки.

Вопрос уже стоял о невозможности полноценно вести основную работу – литературную. Я садился за нее уже с головной болью, а часа через два она становилась просто нестерпимой. Я был подавлен и озадачен: на все слабости по привычке я еще смотрел свысока.

Головные боли врачи диагностировали как следствие сосудистых расстройств. Лекарства давали временное облегчение, потом все повторялось. С каждым месяцем эти боли становились изощренней. Они уже не отпускали и к утру. Я боялся наклониться, резко повернуться – начинались головокружения и тошнота. Давление опустилось: верхнее – до 80–85 мм и нижнее – до 70–75 мм. Это обернулось вялостью и слабостью – состояниями, мне совершенно не свойственными.

За все годы тренировок и выступлений я всего 2–3 раза поддавался гриппу, а тут еле поспевал отбиться от одного, как наваливался другой. К весне 1970 года я весьма отдаленно напоминал прежнего тренированного человека. Я обрыхлел, кожа обвисла, под глазами появились мешки. Я дышал с шумом, сипеньем, говорил торопливо, нервно, почти не слушая собеседника, а самое печальное – я считал себя глубоко несчастным. Я дошел до того, что стал жаловаться и жалеть себя, – падения ниже не бывает.

Неожиданно для себя я отметил боли в печени. Прежде я и не подозревал, что это такое. Боли после еды вскоре стали обычными и нередко сопровождались ознобами. К лету 1970 года я уже почти ничего не мог есть – лоб, щеки и даже шея дали какую-то темную пигментацию. В периоды наисильнейших обострений болезни я не в состоянии был поднять даже 5–6 кг.

Из всех видов физической нагрузки я справлялся лишь с 1,5-часовой ходьбой. Но стоило прибавить шаг – 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 желтела из земли. Это было на даче у товарища.

Из всего того, что со мной происходило, самым мучительным были головные боли всех видов. Голова болела без пауз, не давая полноценно работать, то есть делать то, к чему я стремился, ради чего так рано ушел из спорта и с чем связывал будущее. Я не мог толком писать, читать, собирать необходимые сведения.

Я уже давно разрабатывал планы нескольких книг – ради них я и свернул свой спорт. Я вынашивал эти книги, верил: настанет время для них. С первого и до последнего дня я совмещал спорт с литературой. И всегда выбирал литературу в ущерб спорту. Именно по этим причинам фактически не бывал на сборах, тренировался не с командой, а вечерами вместе с новичками. И вот теперь, когда я мог заняться только литературой, она стала вновь недостижимой.

Словом, причин для мрачного настроения имелось более чем достаточно. О каких, пусть поддерживающих, тренировках, могла теперь идти речь? Я едва таскал себя. Но я верил, что это временно, я обрету устойчивость. Самое главное – писать, не обращая внимания ни на что, писать! Я столько лет стремился к литературному делу! Надо спешить! Работа над историко-документальной книгой – я неожиданно получил лестный заказ – требовала всех сил. Я упорно работал над ней весь конец 1968 года, затем целиком все годы с 1969-го по 1973-й. Лишь на несколько недель я отвлекался для иных литературных вещей. Эта работа не оставляла ни времени, ни сил для других занятий, но я все же был вынужден прирабатывать тренером в Подольске.

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 36-й 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 следствия одной болезни, которую врачи не могут определить. Я найду ее – и тогда распрямлюсь и буду опять неутомимым и сильным. Я ничего не понимал в том, что со мной происходило. Нет, я не копался в себе. Я старался разобраться в причинах разрушения здоровья. Я хотел стать хозяином себе...

Жизнь требовала от меня энергии и предприимчивости, а я слабел. В конце концов я пришел к убеждению, что виновата изношенная – нервная система. Отдыха я не знал целое десятилетие, перерывы в больших тренировках были исключены – они отбрасывали назад. Чрезмерно трагически я воспринял неудачу в Токио. Далеко не гладко протекало переключение на профессиональную литературную работу. Всегда и

за все рассчитывалась нервная система. Доказательство правоты выводов – она и прежде давала сбои. Чего стоит сбой лета 1962 года! Его последствия, резко усиленные сбоем 1969-го, лихорадили меня, пожалуй, до 1973 года.

А снотворные? Разве это не отчаянная попытка все той же нервной системы защитить себя? А разве в основе аритмии, головных болей, гипотонии – не те же причины?

Я сузил жизненное пространство до требований необходимости – расход сил только на литературное дело. Да, беречь тот незначительный запас энергии, который я успевал собрать к каждому утру.

Человек способен вынести невероятное, если закален духом. Да, да, сначала заболевает 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 понял нечто важное – самое важное, из чего в будущем выросла целая система взглядов и стала возможной эта их эволюция: тело, как и дух, нуждается в руководстве.

С того времени 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 операциям. «Прежде всего, – полагал я, – надо организовать жизненную реакцию. Изменить ее, отказавшись от категоричности, падений в подавленность, не позволяя углубляться дурным и тяжелым чувствам. Это тем более важно, что из-за болезненности и бессонницы я раздражен, взведен и крайне неуравновешен...»

Нет, я еще не осознавал главное. И именно это сделало неизбежным новое потрясение. Я занялся штукатуркой и покраской там, где следовало заново крепить всю конструкцию.

Я понимал, что моя нервная система не соответствует уровню напряжений, которыми оборачивалась жизнь. Я искал способ сделать ее более устойчивой и на этой основе выправить здоровье. Я всегда верил в могущество воли и духа. Я решил овладеть волевыми процессами, не имея средств 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 чрезмерностей в работе, 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.

Беда заключалась и в том, что я пока не владел методикой оздоровления психики, больше того – не представлял, что она вообще возможна. Характер рисовался мне некоей константой, над которой мы не властны.

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 находил книги о людях великого мужества и упивался ими.

С юности я не возвращался к исповеди Амундсена, а тут заново жадно пропахал все страницы. Что за человек! Пройти Северо-западным проходом, зазимовать на «Йоа», а потом пройти на лыжах 700 км, перевалив через горную цепь высотой 2750 метров, чтобы с ближайшей телеграфной станции оповестить мир о победе, и вернуться обратно! В сутки пробегать по рыхлому снегу около 40 км, спать в снегу – ни рации, ни вертолетов на случай каких-либо непредвиденных обстоятельств – волей преодолевать риск, усталость!.. Спустя 30 лет в дрейфе на «Мод» через Северо-восточный проход несчастный случай: падение плечом на лед высоких корабельных сходен – и опасный перелом. Через несколько дней медведица сбивает Амундсена, он падает на то же плечо. Не дожидаясь срастания кости, он прописывает себе суровое лечение – тренировки движением. Почти полгода беспощадных упражнений возвращают руке прежнюю подвижность. Но через три года рентгеновский снимок показывает невероятное: Амундсен должен был навсегда утратить способность двигать правой рукой. На том несчастья не кончились. В крохотной корабельной обсерватории Амундсен отравляется газом осветительной лампы. Лишь спустя несколько дней спало бешеное сердцебиение. Миновали месяцы, прежде чем он оказался в состоянии сделать что-то без мучительной одышки, и годы, прежде чем он поправился окончательно. Спустя четыре года после отравления врачи требуют ради сохранения жизни прекращения исследовательской деятельности. И в этом случае Амундсен тренировками возвращает здоровье.

Все верно! Идти навстречу грому пушек и ураганам – и побеждать!

А Уильям Уиллис? Сколько раз я перечитывал его книгу «На плоту через океан»! На 61-м году жизни один пересекает Тихий океан в его самой безлюдной и беспокойной части. Этот человек сочинял стихи, мог стать художником, а выбрал судьбу простого матроса. Что только не пережил он? Голод и бунт на паруснике. Уиллис тонул, умирал в джунглях от лихорадки, получал переломы, временно слеп – и все равно сохранял веру в жизнь. И вот это путешествие. Он мечтал о нем всю жизнь! Не имея денег, он собирает обыкновенный плот и отправляется в плавание. Все полагают – навстречу смерти, а он не сомневается – к победе! всю жизнь он вынашивал эту мечту! Далеко от земли непонятная болезнь опрокидывает его, и он несколько дней корчится от нестерпимой боли. Нет ни лекарств, ни врачей – только океан. Он теряет сознание, приходит в себя, снова забывается. Проходят сутки. Боль достигает такой силы, что он с надеждой поглядывает на нож. В сознании дикая мысль: распороть живот у солнечного сплетения – там боль, распороть и, вырезав эту боль, избавиться от нее! А после – медленное исцеление. Исцеление при необходимости управлять плотом, двигаться, заботиться о пище. Нет, он все равно победит! Уиллис исчисляет курс и ведет плот к цели. Эта цель – мечта всей его жизни.

Он слепнет от солнца и несколько дней лежит в тени под парусом, но плот все равно на заданном курсе. Он не упускает его с этого курса. Сокрушительные шквалы на целые недели лишают его сна. Он дремлет урывками по 5–6 мин. И он плывет и приплывает к цели. Затем новое плавание – от Самоа до Австралии. Ему предстояло преодолеть Большой коралловый риф. Его отговаривали жена, друзья – бывалые моряки. Однако Уиллис вышел в плавание. Он шел под парусом, переходил на весла, когда был штиль. Он спал, привязав руль к ноге. Однажды он сорвался с мачты и шесть дней провалялся парализованный на палубе, мучимый жаждой, но ни единой души вокруг! Он корчился от боли, но полз к воде. Он выжил!..

«И вот я один в мире воды, звезд, солнца и странствующих ветров...»

Не хватит и сотни томов для рассказов о мужестве людей. Но каждая история укрепляла волю, я будто умывался живой водой. Мечта помогает преодолеть печальные обстоятельства. 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 урожай там, где дух дремлет или болеет. Я пристально вглядываюсь в себя и окружающий мир; искал секреты владения здоровьем, тяготился зависимостью жизни от обстоятельств. Я мечтал управлять здоровьем, быть его хозяином, чтобы жить и делать свое дело и без помех, и счастливо...

В 1972 году вышел сборник моих рассказов и повесть под общим названием «Белое мгновение», а в 1976 году – первая книга романа «Соленые радости». Эту работу я много раз переписывал, перекраивал, долго и трудно издавал. Стали появляться мои рассказы в журналах и различных сборниках.

В октябре 1976 года я основательно простуживаюсь на охоте. Хозяйка дома, где я обычно находил приют, неожиданно отказывает в нем, и я ночую в лесу. К утру температура воздуха опускается до – 8°. От просторного озера валом валит сырой леденящий воздух. Я напяливаю на себя 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 30 км ...

Обычного выздоровления не следует. Простуда застревает во мне: обжигающий кашель, хрипы, боли в груди остаются на месяцы.

В феврале 1977 года, катаясь на лыжах, я по самые плечи ухожу под лед. Он крошится метров 10, прежде чем мне удастся лыжами вверх боком выкатиться на него. Лед снова обламывается и расходится сажеными кусками, меня тянет под них. И опять я карабкаюсь, а лед крошится, я накатываюсь, а он крошится... Только сила рук выручает. Мороз около – 20°, в тепло я попадаю лишь через час.

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 заболеваю. Опять три недели постельного режима. Опять я выздоравливаю и начинаю гулять. И опять валюсь в температуре и ознобах. Так проходит лето. Я кашляю много и надсадно. Обращаюсь в районную поликлинику и получаю самые противоречивые советы.

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 прерываю работы над «Справедливостью силы» – книгой о высшей спортивной силе. Это воскрешает прошлое, дает силы не поддаваться болям. Но я уже вижу и чувствую, что, если так пойдет и дальше, мне крышка.

Наступает октябрь. Я работаю, а после работы меряю шагами все окрестные улицы и парки. Я брожу с температурой и лихорадками, боль от позвоночника отдает при 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 всем слабостями.

Тренировки вызывают чудовищные головные боли. Однако я рассчитываю закалить организм, тогда боли утихнут. Надо же с чего-то начинать. Порой мне хочется расшибить голову о стену – лишь бы избавиться от боли и мучительности. 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 завожу особую одежду: кофты, куртки, которые застегиваются на горле. Я прячусь в сажанные шарфы.

За зиму я вчерне заканчиваю «Справедливость силы». Я списываюсь со знаменитыми атлетами прошлого, накапливаю ценный материал. Никому другому эти люди не расскажут того, что мне. Они присылают 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, ни за что не сел бы за нее. У меня столько других, более важных планов! Исследовать развитие высшей спортивной силы меня понуждает физическое состояние. На любую другую работу я не гоюсь. Сначала надо

преодолеть болезнь и окрепнуть. Напряжение работы над большой книгой и не по плечу мне сейчас...

Постепенно слабость сужает жизненное пространство: у меня недостает силы для езды по городу и работы вне дома. Среди всех прочих «ограничителей» первое место за спазматическими головными болями. Даже незначительная надыханность воздуха в зале или комнате непереносима, мне 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 по утрам...

В кистях и плечах растяжения следуют одно за другим, и многие вяжут свободу движения на недели. Тело кажется бумажным. Без преувеличения: если бы меня дернул за руку ребенок, я тут же получил бы чувствительное растяжение. Какое-то глупое и непонятное состояние. Кровоточивость десен поражает даже врачей. Глазные боли становятся привычными, как и расстройства пищеварения. Пытаясь сдвинуть книжный шкаф, я ломаю ребро. И это в том самом месте, куда еще какие-то десять лет назад я опускал штангу весом в 240 кг. Теперь я разговариваю с одышкой, мне трудно говорить, я делаю паузы. Дыхание у меня сиплое, натужное. Все чаще я задумываюсь: а может быть, я попросту износился и это – все?

Ко мне приходит смутной догадкой мысль, что я страдаю не от какой-то нераспознанной болезни, а главным образом от 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 уверенностью 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 очень осторожно – 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 многое не понимаю, а жизнь в таких случаях наказывает. Я еще опускаюсь до того, что жалуюсь знакомым. Часами жалуюсь по телефону, в письмах и разговорах. Я еще не сознаю, что всякая жалоба, пусть даже себе, – предательство себя, ибо трухлявит волю, умножает энергию болезни, укрепляет зависимость от всех болезней.

Дни и ночи я перечитываю «Житие протопопа Аввакума». Меня завораживает неукротимость его духа и невероятная физическая выносливость.

За всю жизнь Аввакум перенес столько страданий, что и маленькой толики их хватило бы свалить любого человека. Его неоднократно жестоко избивают – после чего он лежит сутками. Его бьют кнутом, сажают на цепь. Он проделывает путь в

ссылку, полный нечеловеческих страданий...

С тех пор Аввакум называл себя «живым мертвецом». Его темница – яма под открытым небом, выложенная бревнами. Это настоящая могила... И именно тогда он обращается к литературному делу, если так можно назвать писательство в земляной яме. 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 15 лет заточения в апреле 1682 года Аввакума сжигают. Другого способа принудить его замолчать нет. Ему было тогда 62 года.

Я перечитывал «Житие» и упорно искал ответ. Почему человек не развалился, не умер? Почему оставался неуязвим в голоде, невероятной стуже и бедах? В чем основа этой стойкости?

...Теперь я читаю все, что нахожу о лечении Бехтеревым внушениями. Это поразительно! 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!

Впечатляющий пример владения собой приводит в книге «Таинственные явления человеческой психики» советский физиолог Л.Л. Васильев. На гастролях цирка в Ленинграде артист То-Рама демонстрировал нечувствительность к боли. Васильев познакомился с ним. Под именем То-Рама выступал австрийский инженер-химик. Он и рассказал о том, как стал артистом.

В конце первой мировой войны этот человек был тяжело ранен осколками гранаты. В госпитале его состояние сочли безнадежным. Его поместили в палату смертников. «Тогда, – рассказывал австриец, – во мне что-то восстало... Я стиснул зубы, и у меня возникла только одна мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты не чувствуешь никаких болей». Я повторял это бесконечное число раз, пока эта мысль не вошла настолько в мою плоть и кровь, что я окончательно перестал ощущать боль. Не знаю, как это случилось, но произошло невероятное. Мое состояние стало со дня на день улучшаться. Так я остался жить только с помощью воли. Спустя два месяца в одном из венских госпиталей мне была сделана небольшая операция без общего наркоза и даже местного обезболивания, достаточно было одного самовнушения. И когда я вполне оправился, я выработал свою систему победы над самим собой и пошел в этом отношении так далеко, что вообще не испытываю страданий, если не хочу их испытывать».

Жажда жизни, жажда выздоровления, вера в победу становятся такими могучими, что я уже не сомневаюсь в своих силах. Силой духа я по-новому организую все процессы в организме. Вздор, будто человек не может вмешиваться в деятельность внутренних органов. Ведь человек заболевает в большинстве случаев под влиянием определенного душевного состояния, которое становится доминирующим. В итоге неизбежно и расстройство организма. Стало быть, такая связь между духом и

внутренними органами тесна и непосредственна.

И как-то ночью я понял, что лекарства и врачевания бессильны. Напор тяжких переживаний, волевая рыхлость превратили меня в раба недугов. Не существует бесследных мыслей. Все мысли влияют на наши физиологические системы. Они суживают или расширяют сосуды, задерживают деятельность пищеварительных органов, нарушают сон или бешено гонят сердце. Невозможно проследить все множество ответных реакций. Скверные мысли, горе, не блокированное 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, усталость 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 начал верить в то, что нет безвыходных положений. Есть дряблость души и неспособность верно организовать свою жизнь и поведение. Любое непреодолимое стечение обстоятельств должно вызывать лишь одну реакцию: волевой отпор поведением.

Жизнь – это огромный дар, нельзя жить тускло, а я уже привык к постоянным беспокойствам, сомнениям, страхам, озабоченности – другим я и не был последние полтора десятка лет. Как можно жить, когда нет радости в жизни, когда не ждешь с интересом каждого дня?! Как не заболеть, коли ты в вечных страхах то за здоровье, то за какие-то прочие обстоятельства?! 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 реакций, 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!

В те дни я заново передумал все мысли, которые так потрясли меня летом 1977 года. Теперь это было уже не отчаянное горение, а определенное поведение, мое место в жизни и соответствующее отношение ко всевозможным предприятиям и срывам – и ничто другое. Волевое сопротивление, мужество поведения – все это наделяло необыкновенной радостью, забытой так давно, что я все те недели находился как в бреду. Я с содроганием думал о своей прежней незащищенности, бессмысленности в поступках, дряблости... Отныне все иначе!

Отныне любая беда, любые срывы, неудачи – это объекты работы, и ничто другое. Нет безысходности – выход всегда существует!

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.

За 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 необходимо лишь в критических случаях. Организм лечат его внутренние силы и никогда – лекарства. 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. В этом моя генеральная задача.

Обязательно отказаться от снотворных. Они разрушили естественный сон, превратили меня в раба таблеток. Я страшился остаться без них. Но как можно мечтать о возрождении жизни и использовать снотворные, прямо влияющие на все психические процессы?! Таблетки – это уже 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 оказывались неизбежными, но теперь я другой, навсегда другой.

Какое же презрение я испытывал к себе прежнему! И в самом деле, сломаться не в рискованной экспедиции, не при трагическом стечении обстоятельств и не в какой-то роковой эпидемии, а в московской квартире, в тепле, среди лекарств, обилия пищи, забот близкие! Это ли не позор!

В системе оздоровления первая цель – закаливание. Следовательно, необходимо отказаться спать на пледе и снять нижнюю шерстяную 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 счет им. И все же я не сомневался, что подчиню себе обстоятельства. Словом, простейшие операции: снять плед и шерстяную рубашку – обретали смысл едва ли не преодоления всей болезни. Так всегда самые трудные шаги – первые...

Одновременно решил осваивать ходьбу (тоже как 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 к нему ключи.

Итак, очистить организм от яда лекарств и оздоравливать! Начать с малого, 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. Другого пути к выздоровлению нет! Этот путь – единственный! И не только для меня. Природа указывает лишь его всем, кто попал в подобную передрыгу, а таких, как я после убедился, совсем немало.

Находясь в новом психическом состоянии и по-новому понимая жизнь, я уже ощущал способность к безграничному управлению собой. Первая схватка за себя – отказ от искусственного сна. Возвращение природного сна я не называл ни пробой сил, ни попыткой – для меня здесь не было обратного хода. Я исключил отступление. Конечно, от безоговорочности решения отдавало истеричностью, однако в том состоянии вполне оправданной. Я ведь не сомневался в успехе, а это и есть то самое бехтеревское страстное, могучее и безоглядное убеждение, которое стирает прежнюю связь в мозгу.

Итак, вечером 14 сентября я выложил на ночной столик две таблетки, одну из которых переломил надвое. Половинку я вернул в коробку. Доза была уменьшена на четверть. Нечего помышлять о выздоровлении без восстановления здорового сна. И это уже умножало готовность к сопротивлению.

Я проспал на уменьшенной дозе, как обычно. И следующую ночь проспал на той же дозе. Я решил постепенно снижать уровень лекарств в организме, подавил в себе желание отказаться от них сразу, в одну ночь. На третий вечер я ограничился одной таблеткой. На половинной дозе отдыхал чувствительно хуже, но спал. Еще две ночи я протащил себя на той дозе, затем ополовинил оставшуюся единственную таблетку. Задремал, когда уже занимался день. И тут же поднял себя. Отныне я решил строго соблюдать час подъема.

Цену слабости и разболтанности я уже познал. Надо быть беспощадным к себе, иначе сложно восстановить сон, иначе будут одна расхлябанность и напрасные тяготы. Я встал, проспав каких-то 20 мин, отупевший от желания спать. Три ночи я продержался на половинках таблеток. Все же 2–3 часа я дремал. Затем ополовинил и этот остаток. Я был привычен к бессонницам, а пятичасовой сон являлся для меня «заурядностью», хотя обычно чувствовал я себя от такой «заурядности» прибитым.

И наконец, я бритвой раскрошил половинку таблетки на три корявые частички. Это было смешно, снотворный эффект таких доз был почти нулевой. Но я не хотел ставить организм в пиковое положение. Он привык к препаратам и на их отсутствие мог отозваться самым настоящим лекарственным психозом наподобие алкогольного... Конечно, я не спал. Временами забывался, но тут же меня прожигало, как током. И все же это блуждающее забытие обеспечило какой-то отдых...

Когда я допил последнюю частичку, настало время 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 слова внушений и возрождал прежнюю решимость. А ночь уже потушила огни за окном и наполнилась тишиной. Кто жил на снотворных столько лет, сколько я, поймет мое состояние. В половине четвертого поднялась температура. Я казался себе обваренным, горел. Необычайное нервное возбуждение лишило возможности лежать или сидеть. Я шагал по комнате... Однако с утра включился в обычную работу. Я работал, занимался всеми прочими делами. И все время ощущал жар. Возбуждение не умерилось к ночи. Снова я не сомкнул глаз. Это был настоящий бунт организма. Безрадостные мысли гнули меня, но я не сдавался, выстраивая свои доводы. Лишь через преодоление привычки к искусственному сну – путь к выздоровлению! Все слова были яркие, 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 включался в круг обычных дел.

Как приговор, как пытка наступила третья ночь. Нет, не наступила, а разверзлась черной пропастью. Но я призвал на помощь все прежние доводы. Поначалу они являлись хилыми и бесцветными. Но затем смыли всякую память о страхе. Теперь я смею утверждать, что подобная борьба не расшатывает нервы и волю, а укрепляет. Я именно укреплялся в решимости выстоять. Я понял и осознал в те ночи целительность преодоления. Всякое желание, страсть, убежденность, возобладав над отрицаниями, создаст в мозгу свою память-связь. Раз от разу в таком противоборстве связь укореняется, пока не прорастает в столь мощную, что никакие контрдоводы ее уже не выкорчуют. Это и есть выработка в себе необходимых поведенческих черт...

Днем возбуждение стало гаснуть, и к вечеру я ощутил какую-то каменную усталость. Я едва таскал ноги. Я заснул, как только лег, и проспал, не шевелясь, до утра. Однако затем я опять не сомкнул глаз две ночи. Временами мне становилось настолько не по себе, что я садился за стол и списывал целые кипы бумаги. Это были доводы против искусственного сна.

Так и покатались мои будни. Ночь, две без сна, затем ночь вполне достаточного сна. Порой я спал одну ночь за другой – и упирался в стойкое бодрствование. Из трех ночей не смыкать глаз две в течение полугода – очень накладно. Несмотря на все старания и самовнушения, головные боли резко участились, но к лекарствам я не прикасался. Зачем? Сон еще долго мог не устояться, и я месяцами травил бы себя всякими психотропными средствами.

В общем, я был доволен. Я и не подозревал о такой силе противостояния: измученный болезнями, я держался без всякого намека на дальнейшее ухудшение здоровья, исключением являлись головные боли, но тут все представлялось ясным: сон

наладится – и боли ослабнут.

Перемена отношения к жизни, борьба за выработку новых привычек, обращение к самовнушению дали поразительный результат. Я убедился в созидательности найденного пути.

В ту зиму из-за скудного сна и головных болей моя работоспособность была ничтожной. Я знал, через это надо пройти, это неизбежно. И я упорно вырабатывал иное отношение к бессонницам, что позволяло даже в самых стойких из них на часок-другой забыться.

Второй год отвыкания от снотворных я спал по 4–5 часа, и нередко были сквозные бессонницы. Подлинное восстановление сна наступило через три года. Оно было связано с общим оздоровлением организма.

В то же время я покончил, если можно так выразиться, 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 уязвимым для любого охлаждения. Если прежде и существовала необходимость в таком белье, то теперь я ее решил изжить. Я навсегда отказался от свитеров с глухими воротниками и от шарфов. Здесь, в городе и в нашем климате, нет причин, которые оправдывали бы подобную одежду. Изнеженность делает нас податливыми на простуды. Я вообще пересмотрел и основательно облегчил гардероб. Обращаясь без надобности к излишне теплым вещам, мы растренировываем защитные силы, делаем себя беззащитными перед простудой, а следовательно, и перед более серьезными болезнями.

Я сознавал, что буду простужаться, но был убежден в правоте выработанного мною пути. Безусловно, я ускорял события, но жажда избавления от болезней была столь велика, что я оказался нечувствительным к простудам. Нет, я простужался и маялся, но вести себя по-другому отказывался. Я отрицал власть болезней над собой.

Я обязан был двигаться. Но мне еще были недоступны тренировки и бег, поэтому осенью, зимой и весной решил осваивать ходьбу, а дальше приступить к тренировкам. И ничто, и никто не остановит меня!

Первые прогулки... 8–12 мин 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.

Через 3–4 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 переодеться: с меня текли горячие ручьи. 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. Как же мучительно давался первый круг! На 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. Идти дальше я не рисковал и поэтому поворачивал домой. И весь путь назад я уже источал воду, сырели даже волосы на затылке. Я только глубже натягивал шапку и бодрился: «Ничего, все верну – и силу, и неутомимость!»

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

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

Не только слабость гнала из меня воду, я чересчур тепло одевался. Я скинул кое-какие теплые вещи, и все же их еще оставалось предостаточно. Я решил постепенно избавляться от них. Это заметно сократило испарину. Зато я рисковал, когда внезапно обрушивались пот и одышка. Прежде я впадал в беспокойство: ведь в таком состоянии я подвергаю себя воспалению легких – именно в такие моменты оно и цеплялось. Теперь я упрямо топал по зимним тропинкам и твердил заклинания против простуд. Постепенно я втянулся в довольно быстрый шаг без чрезмерных одышек и потливости. Это придавало мне уверенность, и уже с февраля я отказался от пальто. С того времени я хожу лишь в куртках, и с каждым годом во все более легких.

Я становился все нечувствительней к невзгодам. Чем отзывчивей мы на невзгоды, неудачи, боли и тому подобное, тем, значит, больше боимся их и полнее оказываемся во власти страхов, которые сильнее всех ядов и болезней подтачивают организм. Я начал подрубать эту связь. Освободиться от страхов и сомнений! Я брел пока еще ощупью, но в верном направлении.

Та зима огнем и жаром прокатывала через меня. Я лишь ту же взводил пружины воли. Теперь я не страшился перенапрячь их. Я уже вплотную подошел к пониманию тренировки воли. Смутно она уже рисовалась мне. Я много раздумывал, как найти формулу тренировки воли, как вернуть себе свежесть и неутомимость. Не верю, будто они даны неизменными и жизнь их лишь умаляет, сокращает и выцеживает до дна.

Во всех испытаниях я придерживался правила: преодолевать любые новые трудности, держаться программы оздоровления, а организм сам скорректирует неправильности, 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 – сами ничего не хотим делать. Мы постоянно вносим в организм беспорядок и ослабляем его. Но самое главное – мы боимся. Страх – могущественный инстинкт. Все, что связано со страхом, организм воспринимает в первую очередь и запечатлевает чрезвычайно надежно. Так вживаются скверные мысли, болезненные состояния духа, а к ним уже и приноравливаются соответствующие функции организма – ведь страх оберегает жизнь, иначе нельзя!

Организм почитает страх как 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.

Я начал понимать: главное – верить. Надо 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 невероятный 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. Нельзя долго о чем-то жалеть – это всегда от оглядывания назад, сомнений в своих способностях, это умаление значения воли. Надо нести в себе правило: будь господином своих мыслей, любая мысль переходит в твое физическое состояние, осваивай дисциплинированное мышление, дави отрицательные чувства, убирай «мусор»...

Моя оздоровительная программа: ванны, 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 ее. Но пока нужно терпеть. Заложенные семена дадут всходы. Нужен немалый срок, дабы изменить инерцию и в мозговых процессах, и в физических. Слишком долгим было время развала и невежественного отношения к себе.

Физические нагрузки – великий согласователь всех основных процессов в организме. Повышение тренированности не может не повлиять благотворно на устойчивость организма, его способность сопротивляться болезням – это общий принцип.

Не тренировки погружали меня в болезненность, а неспособность нервной системы переносить даже незначительные напряжения. Я сдал нервно, а уже после, что называется, «посыпался» и физически. Однако в новых условиях тренировка должна

исходить из несколько иных принципов: начав с ничтожного, нужно приучить организм к нему и по капле увеличивать это ничтожное. Боль, тяжесть сохраняются, и, надо полагать, весьма значительные, но я должен их вынести... Иного пути к возвращению в жизнь нет.

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

Эти слова по-новому определяли отношение к жизни. И они делали меня крепче. Поистине, слово – знамя всех дел...

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

Часто я начинал шептать вслух: «При различных наклонах облегчается ток крови, рассасываются солевые отложения, уши не болят, питается мозг. Я очень устойчив. Я как чугунная чушка, и все вокруг меня на месте. Я не знаю, что такое боль и головокружение!» А потом уже без всяких формул и заданностей вырывались слова веры в победу.

Этот путь так сложен оттого, что я слишком далеко ушел в развал и бессилие. Я почти погубил себя невежеством. Теперь я отрицал любые причины развала и болезней: и тяжкий труд, и беды, и несчастья. Ничто не имело уже власти над жизнью, кроме воли. Только мысль способна беду сделать бедой, а тяжкую работу – горем и надрывом. Только сознание определяет роль любого явления для твоей жизни. Закаленное, воспитанное сознание любую беду принимает лишь как задачу – и преодолевает ее. Болезнь и смерть – это прежде всего поражение воли...

Я видел солнце, небо, слышал людей – и забывал о неприятностях. Солнце, дождь, ветер, лес – все это оказывало на меня чрезвычайное влияние. Я жил единой жизнью с природой, и это ощущение множило волю сопротивления. Даже не так – не волю сопротивления, а любовь к жизни. Пока это чувство не угасает, человек может вынести все. Оно 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.

Каждое утро я начинал тренировку немощным, расквашенным. Без формул воли, без психотерапии я не сумел бы превозмочь состояние физического упадка, и особенно головокружение с приливами крови как следствие различных наклонов. Мне не становилось легче, но ухудшение не наступало – и это было громадное достижение! 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.

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

Тогда же я стал отвыкать и от высокого изголовья. При гипотонии, когда ночами подкруживается голова, стараешься уложить ее повыше. За последние десять лет я постепенно довел эту высоту до трех-четырех подушек. Больной позвоночник требовал более правильного положения, да и сама привычка не способствовала здоровому кровообращению. Во всяком случае, я посчитал ее вредной.

Это отвыкание было не из сладких. Ночами, в забытии, я подгребал под голову что только мог. Меня укачивало, но я убеждал себя, что это вздорная привычка, – сосуды и давление уже приходят в норму, следует потерпеть. Лишь года через полтора я привык к одной тощей подушке.

У меня почти исчезла дрожь в руках и пропал кашель, хотя на тренировках он вдруг подкатывал откуда-то из глубин груди, да и хрипы еще сохранились – порой мешали заснуть. И ночные лихорадки – они заметно притупили свою энергию. Я не терял столько, как раньше, веса и не вставал пьяный от трясучки и рева в голове. И перестали кровить и нарываться десны. Однако сны были еще тяжелы. В снах я все еще тот, который довел себя до умирания. Сны были яркие и могильно безрадостны. Стало быть, не было еще проникновения убежденности в недра сознания, и психотерапия самовнушения била рикошетом.

Я дал себе слово вернуть способность поднимать тяжести, хотя бы самые умеренные. Эта необходимость определялась бытом. Я должен был восстановить простейшую способность, дабы помогать близким и не зависеть от их помощи.

И все же я был на подъеме! Это чувство жило во мне. Я совершил столько грубых ошибок – в другое время свалился бы, но мощь нервного сопротивления и возрождения такова, что я переступил через все невзгоды. И самое главное – я жил, не лежал и не гнил в болезнях. И я медленно, но прибавлял в способности работать. Постепенно я приучил себя к работе над книгой.

С первыми погожими днями мая я стал уезжать за город. Я отыскивал безлюдные места, раздевался до трусов и бродил под солнцем. Я не только насыщался солнцем, но испытывал при этом какое-то состояние блаженства, опьянения и восторга. Само собой, не одно солнце было тому причиной. За городом – лес, поле, небо!

Очевидно, я остро нуждался в тепле из-за хронической простуженности и пониженного тонуса. Во всяком случае, через три-четыре недели я почувствовал себя крепче и уверенней.

Я перестал носить головные уборы – и не испытывал ничего подобного прежним тяготам. Лишь существование в квартире, постоянное, изнеживающее стремление защититься от всего, что хоть как-то нарушает комфорт, превращают солнце, воздух, воду в опасность!

В самые жестокие часы болезни я мечтал прокатиться на велосипеде. Уже целое десятилетие я был лишен этого невинного удовольствия. Любая попытка оборачивалась свирепым укачиванием и чрезвычайно стойким нарушением мозгового кровообращения. Это доказывало, как давно я вползал в болезни. Лет восемь назад я промаялся так полтора месяца из-за того, что покатался каких-то несчастных полчаса. Велосипед манил не только забытыми удовольствиями, но и возможностью потренировать сердечно-сосудистую систему, пусть хотя бы в летние месяцы.

Я покупаю велосипед 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 срыв не наступил.

Я пробую на другой день. Головная боль и кружение вроде бы оживают, но через час спадают до обычных. Я гоняю на велосипеде неделю – и привкус дурноты слабеет и слабеет. 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.

Я раскатываю в прохладные дни в одной легкой рубашке. Потеею, и пот непрестанно сушит прохладный ветер, а я не простужаюсь! Стало быть, и в этом организм начинает выправляться. Стало быть, глубинные процессы меняют направление!

И уже каждое утро и вообще при подходящих случаях твержу: «Я здоров! Я здоров!...» И уже в разговорах я поправляю себя, коли ловлю на том, что обмолвился и произнес слово «больной». Недопустимо даже бездумное повторение подобного слова.

Лучше не вводить в оборот термины, отрицательно влияющие на психику и, следовательно, жизненный тонус. Осознав это, я заменяю их на другие, но не менее точные, Я не говорю: «Боюсь...» Это поневоле снижает энергию жизни и сопротивления. Я говорю: «Опасаюсь...» Ибо страх и производные от него чувства уродуют нашу психику, незаметно, но уродуют. Человек ничего не должен бояться. Он может сознавать риск и исключать его. Он может испугаться, но это мимолетное чувство – защитная реакция. Оно не имеет ничего общего с патологией страха. А именно эта патология в большинстве случаев начинает расстраивать деятельность внутренних органов.

С каждым днем возрождается способность много читать. Я влезаю в книги, радуясь встрече с каждой. Я читаю и раздумываю, как много книг делает нас слабыми, убивает в нас энергию, оправдывает бесконечные компромиссы, пугает печальными

судьбами! Когда подобное сеет большой и настоящий мастер слова, все это представляется едва ли не правдой, единственной жизненной правдой – оправданием уступок воли и себя. И в музыке я вдруг разглядел много слезливого и безропотно тонущего перед злом.

Почему столь часто торжествует зло? Оно коварней, идет недозволенными путями, приспособленней 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 на велосипеде качу в Строгино и загораю. Но каков искуc – рядом река! Исккупаться бы! Я креплюсь неделю-другую – и забираюсь в воду, потом повторяю это на второй, третий день... Я плаваю всего 3–4 мин, однако на пятый день меня поражают суставные боли. Опять ноги то в огне, то в холоде, и ночами с удвоенной злобой «плавит» лихородка. Правда, боли унимаются в три недели. Я прокаливаю себя солнцем – и они слабнут, слабнут...

Поначалу я ополаскиваюсь дома совсем теплой водой: около 27 °. Месяц за месяцем я остужаю ее. Я раздеваюсь и ополаскиваю над ванной руки, плечи, грудь, ноги. Когда я ошибаюсь и вода охлаждается чрезмерно, организм отзывается болями на две-три ночи. Я отступаю и несколько повышаю температуру. После процедуры жестко, до горения, растираюсь полотенцем. Чтобы избежать ошибок, я измеряю температуру воды. Граница, за которой, как правило, наступают срывы, колеблется около 19 °. Эта температура, конечно, не впечатляла. Что рядить, мне любая вода, как говорится, в погибель. И все же я не поверю, будто это навсегда! Вздор! Я буду «отжимать» эту температуру ниже и ниже. И будет так, как я хочу! Все верну!

Часто после обливаний меня знобит, и я не могу согреться. От ополаскиваний шеи я отказываюсь: безбожно застуживаются и болят мышцы – шею невозможно повернуть, опять в тисках на недели и месяцы. Со временем я так наловчился, что определял температуру без градусника с ошибкой в 1–2 °, а больше мне и не нужно.

Люди стареют и слабнут не только из-за прожитых лет, но и из-за лени. Постепенно усталость от работы и забот понуждает отказываться от развлечений молодости, в том числе и купаний. Люди вообще сужают круг интересов: работа, семья, телевизор, врачи, а солнце, вода – лишь в отпуск, да и то не обязательно. Дело, конечно, не в одной лишь обременительности забот и работы: уходит молодость, исчезает потребность в движении, укореняется робость, а тут еще и оговорки, скидки на возраст, который в данном случае совершенно не при чем. Набирает силу физическое вырождение, а с ним утрачиваются многие иные драгоценные свойства. А ведь купание не только развлечение и баловство, это едва ли не самое могучее средство оздоровления. Крутая смена температур воздуха и воды, облучение солнцем, плавание

сообщают большую устойчивость организму, ее не добудешь и в самых патентованных лекарствах и месячном безделии в санатории.

Наше лето – куцее и чаще всего дождливое и холодное. Настойчивость и последовательность позволяют купаться все летние месяцы – до самой осени. Надо не лениться и пойти на речку или озеро даже тогда, когда солнце скрылось, уже прохладно, а может быть, и накрапывает дождь. Тогда не будет плохих дней – все годятся. Со временем вырабатывается привычка, а с ней появляются удовлетворение и радость. И все это оборачивается весьма заметным прибавлением здоровья и – самое важное – вообще жизненного тонуса. Только нельзя решать дело махом – в неделю, месяц. В этом случае неизбежно разочарование. Надо приучать себя исподволь, в несколько сезонов, уступая поначалу холодным и дождливым дням. Я все это осознавал, но дотянуться не мог. Я завидовал всем, кто мог бездумно броситься в воду и плыть. Ведь это счастье! И шагать по городу, не беспокоясь ни о чем, тоже счастье!

Переболев столь сурово в недавние годы, я все же не в состоянии правильно оценить все, что стряслось. Я все измеряю мерками молодости и прежних возможностей. Что значит окунуться в воду на 5 мин, когда в молодости я плавал без перерыва по 3–4 ч? Я исхожу из былых представлений, но ведь после болезни я совершенно другой! С каким же трудом усваивается эта мысль! Я не хочу признавать власть лет! И почему я должен признавать ее, если я иду к возрождению!

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, отрабатывал 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 ними – гантели в 6, 8, 10, 12 кг. Я рассчитываю увеличением нагрузки энергичней способствовать приспособлению организма к работе и движению вообще. Теперь тренировка поглощает уже более часа. Иначе я не смогу сделать все нужные упражнения.

Нет ничего более полезного для восстановления и залечивания суставов, чем упражнения с небольшими тяжестями – гантелями.

Ослабленность и непрочность суставов не то чтобы огорчает, а сбивает с толку. Почти любое натуживание грозит травмами. К тому же суставы разболтаны, особенно левый – коленный.

К сентябрю в плечевых, локтевых суставах и запястьях возникает устойчивая боль. Я крутовато начал, я все мерил мерками прошлого, а превратился в развалину. Я полагал превозмочь боль и все ждал приспособления суставов – оно не наступало. Около года несносно ныли локти. После боль растворилась и бесследно исчезла.

Кисти тоже очень долго метили неприятные травмы. Я терпел, В бытность мою атлетом там вылезали суставные грыжи. Обычно запястья бинтуют и затем терпят. И я по привычке терпел. Впрочем, ничего другого не оставалось. Отказаться от своих упражнений я не мог. Без нагрузок суставы и мышцы склонны к вырождению. Снижать тяжести не имело смысла, гантели и без того являлись пустячными для моих упражнений...

Кисти окрепли лишь к исходу второго года тренировок. Они стали ничуть не хуже, чем в годы, когда я поднимал мировые рекорды. Боль в плечах унялась гораздо позже – к четвертому году. Но до сих пор ночами я улавливаю ее в глубинах суставов. Иногда боль будит и заставляет искать положение удобнее. Слов нет, восстановлению суставов препятствовали воспалительные процессы из-за ошибок с закаливанием холодной водой по Кнейппу. Но так или иначе, а я добился выздоровления.

Как бы мы себя ни чувствовали, любые наши системы без упражнений имеют склонность к вырождению. Природа рассчитала организм на довольно жесткий режим работы – совсем недавно только это обеспечивало выживание. Физическая бездеятельность – «достижение» последних десятилетий, природа не успела внести поправки в организм. Она конструирует нас для жизни, полной физических нагрузок, следовательно, движений самого разного свойства. Поэтому безделье более опасно, чем чрезмерная работа. Вообще бездеятельность можно рассматривать как своего рода добровольное умирание...

После многих лет это оказалось первое более или менее здоровое лето для меня. Без сомнения, я поправлялся. Каждый месяц даже столь кислого лета смягчал и уреживал головные боли, приливы крови к голове, тошноты, головокружения. Обозначились и дни, когда я чувствовал себя совершенно хорошо, четко и ясно мыслил.

Освоение тренировок стало возможным лишь благодаря психотерапии самовнушением и самое главное – обработка формулами воли склонности к нарушениям мозгового кровообращения.

С августа и до последних дней октября (он выдался теплым) я езжу на велосипеде – через два дня на третий по 20 км. Бег пока недоступен, и я всячески стремлюсь возместить его хотя бы таким тренингом. Поэтому я езжу на время. Признаться, по городу делать это рискованно.

Беспощадно ноют мышцы ног. Я вообще-то привычен к такого рода болям, но то, что происходит, озадачивает даже меня. Я непрестанно слышу эту боль. Я слышу ее и во сне. Мышцы схватывают судороги. Порой неделями больно ступать, я утомляюсь через четверть часа. Усталость сообщает мышцам бетонную твердость. Я и предположить не мог, что время и болезни способны так размыть силу и сами мышцы – вроде бы их и не было. Я все закладываю заново. А ведь меня всегда отличали мощь ног и силовая выносливость. Мне становится очевидной беспощадность болезней. Ведь ничего не осталось от прежней силы и выносливости, кроме памяти да медалей на

ленте!..

Ни в коем случае не запускать себя! Пусть маленькими тренировками, но держать в порядке. Помнить простую истину: восстановление гораздо сложнее поддержания формы. Всегда обновлять себя тренировками! Нет большего заблуждения, чем считать это время потерянным...

Я давно вынашивал мысль о тренировках обнаженным. Мокрые тряпки затрудняют коже дыхание, гонят лишний пот, студят. И с середины ноября я становлюсь на тренировку лишь в плавках. Всю зиму при тренировках держу в комнате температуру не выше 20 градусов.

Легко сказать: тренироваться обнаженным. Снова я мерзну, меня знобит, а ноги холодит воздух из незаклеенных окон. Простуженные с лета мышцы спины ранят каждое движение, боли обостряются. И все-таки я не даю отбой, не забираюсь в рубашку и носки. У меня устойчиво самое важное – состояние легких, а все прочее я снесу.

Я отказываюсь от зимнего белья – ничего под одежду, кроме трусов и рубашки-полурукавки. Однако холода о себе дают знать: теперь уже редкий день, сидя за печатной машинкой, я не растираю ноги помногу раз. Как же хочется сунуть их в шерстяные носки, а еще заманчивей – в валенки!

Я упрямо стремлюсь добиться закаленности ног. Без нее я теряю возможность носить легкую одежду! И зимами буду вынужден поддевать теплые вещи, стало быть, сохранять изнеженность. А что такое податливость простудам, я уже убедился!

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 заливаюсь потом. Однако страх перед простудой как-то стушевывается. Более того, я все чаще и чаще пренебрегаю теплой одеждой, а погода – и вовсе забрасываю сумку с запасными вещами. Я даже делаю неукоснительным правилом ходить лишь с расстегнутым воротником, исключение – для мороза. Я отказываюсь от зимней шапки в пользу легкой, вязаной, спортивного покроя. Шарфы, теплые свитеры, шубы, теплые воротники пальто – все это изнеживает и делает уязвимым.

Я на маршруте в любую погоду и в любом состоянии. Впрочем, дурных состояний, в прежнем понимании, нет. Я замечаю, как становлюсь энергичней и во мне укореняется убеждение, что никакие срывы не властны надо мной.

В те зимние тренировки мне приходит счастливая мысль: про себя проговаривать формулы воли в перерывах между упражнениями, когда я вынужден налаживать дыхание. С этого дня формулы воли массированно и непрерывно обрабатывают мое сознание.

Я ощущаю их влияние: я распрямленной, для меня нет бед, все неудачи я встречаю энергией воли. 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 сомневаюсь 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. За все те зимние месяцы делать их более чем в течение трех минут не удастся. Это ничтожно мало и, разумеется, не может повлиять на выносливость, но я верю, что сумею увеличить эти минуты.

Гантели в 10 и 12 кг оказывают чересчур чувствительное влияние: на застарелую боль накладывается новая, скоро уже нестерпимо ноет весь позвоночник. Я перестаю брать в руки сразу две гантели. Но и от упражнений с одной гантелей болезненность в позвоночнике развивается...

Самые главные упражнения – я их выполняю в любом случае – 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 осваиваются со скрипом. Я вижу и чувствую, как усталость оборачивается головными болями, и порой такими, что я буквально тупею. От новых силовых упражнений мертвеют руки, а ведь объем нагрузок невелик. Даже во сне они не отходят: чужие руки.

И все же я неуклонно следую режиму. Иного пути освоения нагрузок не существует. Без умения сносить подобные нагрузки я не наберу запаса здоровья. Во веки веков приспособление – это реакция организма на новые условия. Но эти условия усложняются, стало быть, и приспособление неизбежно с превозмоганием себя.

Не исключено, что я действую крутовато. Однако не нужно спешить с выводами. Надо учесть условия, в которых я оказался. Какие еще пути находятся в моем распоряжении?.. К тому же за плечами вереница бесплодных лет. И они тоже давят и, пожалуй, не меньше, чем сами болезни. И потом я верю в себя. Верю в необходимость каждой тренировки. Все должно быть только так! Тренировки не виноваты, что мне бывает порой трудно. Это результат моей расквашенности. Я выбиваю из себя неприспособленность к жизни. Я здоров, здоров, здоров!

Верю, организм неизбежно подтянется к новым требованиям. Уступать 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 гну свое, организм – свое. Он упорно сбивает меня на освоенные нагрузки. Но

разве те нагрузки защитят меня от нарушений мозгового кровообращения? Ведь вся жизнь – смена самых разных нагрузок. Стало быть, я буду, как и прежде, от каждой ползать с головокружениями, болями и тошнотами?.. У меня нет будущего с той выносливостью и тем запасом энергии, которыми я располагаю. Надо пробиваться вперед! Я должен воспитать большую силу и мощность, должен заложить выносливость, которой прежде и вовсе не обладал. Это неизбежно скажется на общем тоне, это подавит все болезни, в том числе и ночную лихорадку.

Я упрямо твержу: «Любые препятствия и любую усталость преодолеваю без спазмов, потому что в мозгу действует могучий единый механизм поддержания давления и противоспазматической связи. Сосуды всегда раскрыты. В них уверенный, четкий ток крови под давлением 115 мм. Усталость для меня никогда не оборачивается спазмом – только желанием отдохнуть или поспать, потому что во мне константа: тону сосуда всегда соответствует определенное давление крови – 115/75... Я живу на раскрытых сосудах. В любом случае они раскрыты. Я не устаю, я неутомим. Основа этого – раскрытые сосуды!...»

Я уже убедился, тонус сосудов непосредственно и чрезвычайно плотно связан с психическим состоянием. Поэтому обработке сознания формулами воли сопутствует осязаемое и уверенное оздоровление.

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

Всю зиму я чувствовал себя хуже, даже летом, когда приступил к тренировкам. И это естественно – ведь я выполнял настоящую объемную работу. Просто зарядка с маханием руками и подскоками до первой усталости не могла повлиять на организм – разве лишь отогнать сон. Очень давил 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 разговоры не было досуга...

Я явно счищал с себя наносы лет – все вокруг обозначалось ярче, образнее и притягательнее. Занимаясь психотерапией самовнушения, я все глубже и 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, замалевывал, делал скучной и неинтересной. 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 изменялся не в лучшую сторону. Теперь даже сами понятия «разочарование», «удары судьбы» и т.п. казались 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 сохранить жизнь в нужном качестве. Это может нравиться, может и не нравиться, но это делать придется. А те, кто несет отметины болезни, должны следовать этому правилу во сто крат строже и уж, конечно, без какого-либо чувства ущербности – так нужно жизни!

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. На его долю, уже как военному врачу, достаются и отступления, и окружения, и победы. После войны работает по специальности – детским врачом. Увлечшись кислородолечением, он во второй половине 50-х годов разрабатывает свой оригинальный метод кислородотерапии – это кислородные коктейли и кислородные клизмы. Соколинский создавал данный метод, имея в виду лечение ночного недержания мочи у детей. Однако кислородные клизмы дают весьма обнадеживающие результаты и при заболеваниях желчного пузыря, печени, аллергиях... Надо видеть, как он умеет обращаться с детьми!

Соколинский неожиданно находит у меня стародавний гепатит: болезненную и весьма увеличенную печень. Оказывается, не все формы гепатита обнаруживаются обычными лабораторными пробами.

Мне становятся понятны многие из моих состояний, в том числе и ночные лихорадки. Это дает о себе знать больная воспаленная печень. Она не в силах обрабатывать всю пищу, и это оборачивается настоящим самоотравлением. Эти яды организм исторгает с потом ночами. Почему ночами? За день с пищей они как раз и накапливаются. Поэтому меня лихорадит, мне худо.

...После работы иду в поликлинику. Соколинский, как всегда, приветлив и не сомневается в выздоровлении. Однако приходится повторять курс за курсом, а улучшения нет. В душе я уже перестаю верить, как вдруг обнаруживаются необычные вещи: чахнет и теряет силу ночная лихорадка! Та самая, которая столько лет безнаказанно уродует меня!

Неделю за неделей лихорадка никла и никла, временами вовсе пропадала. И уж совсем сюрприз – почти незаметно проскакиваю майскую аллергию на цветение, обычно вызывающую очень неприятные зуды, ознобы, температуру. Дальше – больше: я ощущаю прилив сил. Нагрузки проворачиваю без усталости и головных болей. Какое-то стремительное возрождение! Сомнений не может быть: лечение оздоравливает печень. Я это чувствую и потому начинаю есть то, что обычно не мог.

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 50% всей крови! И она энергично всасывает и разносит кислород.

Целительность кислородных процедур для нервной системы Соколинский подчеркивал высказыванием английского физиолога Конрада Вилли: при достаточной оксигенации нервная клетка практически неустойчива. Это фундаментальная и чрезвычайно плодотворная мысль.

Организм ответил на лечение резким улучшением общего состояния. То, что я полагал достигнуть за годы, становится возможным за месяцы. По всем направлениям я ощущаю небывалое увеличение работоспособности. Лихорадка же к июню исчезает бесследно. В последующие годы она возобновляется на две-три недели лишь при серьезных нарушениях режима питания и гриппе.

Результат поражает. В какой же степени организм нуждается в кислороде, если в его системах постоянно столь острый недостаток его! С тех пор я уже по-другому отношусь ко всем возможностям насыщения организма кислородом. Независимо от этого я утверждаюсь и во взгляде на тренировку как на насыщение организма кислородом. Отсюда совершенно иные требования к воздуху, которым мы дышим вообще и на тренировках в частности. Не только закаливание принуждает меня вести тренировки обнаженным.

Я вспоминаю тренировки на сборах, когда был атлетом сборной. Только переезд к морю или в лес коренным образом изменял состояние. Я мог усваивать несравненно большие объемы нагрузок и восстанавливаться в гораздо более сжатые сроки, а ведь все остальное сохранялось – питание, сон... Другим оказывался лишь исключительно здоровый воздух, в котором я как бы постоянно купался...

Кстати, жесткое следование ритму тренировок, отказ пропустить хотя бы одну из них – от большого спорта. Там пропуск занятий вел к утрате смысла предыдущих тренировок. Я опасался пропускать их, чтобы не потерять результат.

И теперь я все время взвинчиваю нагрузки. Я стараюсь выбить из организма приспособленность ко все более интенсивным и объемным нагрузкам. Этим я стремлюсь расширить жизненное пространство.

После неудач и трагедий всегда, стремиться к новой победе – это значит 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 к метро, была ранняя весна. Я поднял голову: необыкновенно четкие звезды! Они всегда такие чистые и крупные при северном ветре. 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 мысли о том, что голова не кружится. Я прежде не смел запрокинуть 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 их назвать можно лишь условно. Я то бегу, то перехожу на шаг. И сам бег настолько

замедлен, что ходьба в последние месяцы, пожалуй, была порезвее. Так как я много езжу на велосипеде и вообще веду довольно объемные тренировки, я бегаю через два дня на третий и при этом, как говорится, наедаюсь по горло. Зато от тряски опять ноют печень и позвоночник. Однако я креплюсь. Должен привыкнуть! Уже приучил себя к таким упражнениям, о которых я и не смел помышлять. Боль в позвоночнике через три-четыре недели притупляется, а погода и вовсе гаснет. Но вот без болей в печени не обходится ни одна пробежка. Когда боль невозможно терпеть, я снижаю ритм и стараюсь глотать воздух поглубже. Печень втягивается в работу, и боль стихает.

Я бегаю в одних трусах. Солнце калит плечи и грудь, тело обильно орошается потом, но все это не кажется обременительным. Этот жар мне по душе.

Любовь к бегу во мне на всю жизнь. В детстве я прочитал «Маугли» Кипплинга. Описание неутомимости Маугли, его бега запали в сознание. С тех пор я мечтал о беге. Я, наверное, стал бы бегать много раньше – еще в молодости, если бы не увлечение силой. Тренировки ради силы отодвинули ту мечту, но не стерли. Я сохранил ей верность. Или от этой мечты, или из-за какой-то необходимости организма, но я постоянно ощущал потребности в беге, именно в длительном беге – долгими часами. Видение этого бега в снах или причудах воображения всегда манили и волновали. И даже возраст не имел над ними власти...

Мне никак не удавалось соединить уже освоенные беговые отрезки. Я удлинял их, но сомкнуть не мог. Чтобы уберечь спину, я бегаю за городом, по траве. Расстояние я промерял автомобилем, впрочем, это не столь важно. Я бегал на общее время – на 30–40 мин и т.д.

Только к середине лета я сомкнул беговые отрезки воедино. Еще через полтора месяца я пробежал 5 км. К осени я без насилий над собой пробежал 10, а затем и 15 км. Для меня это было величайшим 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. Их удел неповоротливость, грузность. Годы тренировок, сложение самих атлетов – все предполагает лишь способность к могучей работе, но мгновенной – яростной вспышке силы. И среди таких атлетов я был самым сильным. Почти 10 лет мне не находилось равных.

Однажды я оказался вынужденным бегать по аллеям парка в городе. Какое разочарование! Метрах в ста шагал мужчина. Я так старался, а настиг его метров через триста, если не четыреста. Он уже вышел на улицу. Вот так бег! Я бегал хуже, чем другие ходят!..

Нередко я слышал насмешки в свой адрес, подчас обидные и глумливые. Я не придавал им значения. Пусть болтают что угодно. Себе цену я знал. Любое мнение обо мне оставляло меня равнодушным. Это отгораживало от зла.

Когда я впервые пробежал 3 км без отдыха, я испытал потрясение. Я пробежал эти километры – пусть пустынные, очень далекие от настоящей беговой выносливости

– и не оглох, не онемел от головной боли. Дыхание сохранялось ровным – во всю грудь, сердце – без боли! Совсем без боли! Я брел полем. Солнце огнем уперлось в плечи, ветер трепал колосья мятликов, ежи репейников, пахло нагретой землей и травмами, уже подсушенными жаром... Я вспомнил, как несколько лет назад в испарине и болях не мог отшагать какие-то двести-триста метров! Я вмиг увидел все дни отчаяния, серой мглы по утрам и безнадежность, свое бессилие перед напором болезней... Жаворонки стыли в небе и мелодично перекликались, пересекали дорожку изящные желтенькие шеврицы. Я внезапно почувствовал такую радость, такое счастье: ведь выжил, выжил, теперь все позади!

Это был триумф, и более дорогой, чем победы над самыми могучими соперниками и громкая слава самого сильного человека в мире – первого русского с этим титулом...

Устранение ночных лихорадок и общее выздоровление приводит к появлению силы и выносливости. С прежними нагрузками я справляюсь шутя. Поэтому в июле я снова вношу изменения, вновь включаю те из снятых зимой упражнений, которые отношу к принципиально важным. Я последовательно наращиваю тяжести гантелей. Теперь они весят заметно больше тех, которые вызывали сильные позвоночные боли. Я делаю это методично, более чем внимательно прислушиваясь к себе. Ухудшения не наступает. В результате тренировки переваливают за 2 часа каждая.

За тренировкой номер один всегда следует тренировка номер два, за тренировкой номер два – тренировка номер три, за тренировкой номер три – опять тренировка номер два и т.д. Почему я не ввел иное число тренировок? Для роста мышечной ткани и поддержания мышц в тонусе наиболее целесообразны повторения упражнений через 1–3 дня (в зависимости от нагрузки). Это правило, известное всем серьезным спортсменам, я использую и в оздоровительных целях. Важно повторяющееся раздражение на выбранную систему.

Тренировки номер один и номер три требуют около 2 часов 15 минут, тренировка номер два – 1,5 часа. Тренировка номер два попроще. В ней сокращено число наклонов, приседаний и других упражнений, вообще сняты отдельные упражнения, которые я сохраняю в тренировках номер один и 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. Но по мере привыкания увеличиваю скорость. Я стремлюсь и здесь овладеть устойчивостью против нарушений мозгового кровообращения, которые столь часто порождают слабость вестибулярного аппарата.

Мы вообще недооцениваем физическую работу. Влияние тренировок не ограничивается мышцами (сердечно-сосудистая система – тоже мышцы). Коли

тренировка столь решительно влияет на обменные процессы, то само собой воздействует и на самые глубинные процессы организма. Именно на данных представлениях я веду борьбу с болезнями с помощью тренировок и общую систему оздоровления организма. Но без формул воли я никогда не выбрался бы из развала. И это не преувеличение. Всякая система физического воздействия на организм и его оздоровления предполагает убежденность и веру, то есть определенное настроение как итог системы взглядов. Без определенных волевых и психических напряжений работа не будет усвоена организмом должным образом. Тонус органов, их готовность и восприимчивость должны находиться в строгом соответствии с заданными физическими напряжениями. И в этом нет ничего нового. Все целостные теории физического воспитания непременно предполагают такую систему взглядов, которая соответствовала бы наиболее благоприятному усвоению всех усилий. Йога, к примеру, окружает тренировки целой философско-религиозной системой. Но каковы бы ни были эти системы, в основе их – радость бытия, уравновешенность, благожелательное отношение к жизни и людям. Только под таким психическим воздействием может происходить возрождение и укрепление организма.

Конечно, можно набирать силу и определенное здоровье бездумно, даже, наоборот, в раздражениях и отчасти – злобном состоянии духа. Но подобное настроение рано или поздно вызовет нарушения в организме. Поэтому лишь согласованность чисто физических напряжений и душевного настроя способна привести к подлинной слаженности всех природных процессов, а стало быть, и к действенному укреплению здоровья.

Теперь многие из испытанных формул теряют значение. Я отказываюсь от них и ввожу новые. Новое настроение само творит их. В невозвратное прошлое отходит ряд моих состояний. Я обращаюсь к новым задачам.

С определенного момента любая тренировка становится радостью, более того – творчеством. Можно менять упражнения, нагрузки – и это позволяет получить от организма новую, более высокую тренированность: силу, гибкость, выносливость, быстроту. С достижением «черты радости» уже невозможен отказ от тренировок, принуждения исчезают, 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, зато меня трясет от холода. Самое главное – и в воде я не скручен болями в суставах. Правда, обостряются шейные травмы, но я не обращаю на это внимания. В сравнении с общим выигрышем это – ничтожный урон.

Лето выдалось щедрым на тепло. Лучшей погоды для велосипедных тренировок не дождешься. Велосипед прельщает не только возможностью поработать, да еще на воздухе, но и радостью чувств – сменой впечатлений, ощущением движения, раздолья!

Я покупаю велосипед типа «Спутник». Он более приспособлен для спортивных целей. Ощущение хода на этой машине несколько иное, к тому же у нее три скорости.

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! Надо падать – это велосипедная заповедь для подобных случаев, иначе разнесешь голову о борт. Но как?! Сообразить я не успеваю – вцепляюсь в тормоза намертво. Сила инерции швыряет меня через руль. Я бьюсь об асфальт головой и всем телом оседаю на голое плечо. На несколько мгновений сознание меркнет. Но властная мысль: «Встать – сзади автомобиля!» – возвращает к жизни. Я мотаю головой, преодолеваю бессилие, поднимаюсь и тут же волоку на тротуар машину. Вид мой не блестящ, велосипеда, надо полагать, тоже. Мне мешает его разглядеть громадный отек, который перекашивает лицо. Когда я прикладывался к асфальту, я четко проанализировал поведение плечевого сустава. Я чувствовал все перенапряжения связок – перелома не было, хотя ссадина до самой кости. Кто-то спрашивает: «Ты живой?» Я отступаю и гляжу на велосипед: переднее колесо смято до неузнаваемости, хоть я и не ударялся им. Его сплющила сила торможения – мой вес.

Все в порядке. Я живу, жив! А раз живу – все превозмогу!

Дни стоят волшебные. Я все опасаясь: уйдут! Они такие редкие у нас. И на третий день после падения я сажусь на свой дорожный велосипед. Разбитой рукой я не работаю, я лишь держу ее на руле, старательно объезжаю ухабы – уж очень отзывается болью тело.

Я не пропускаю ни единой тренировки, хотя боль в правом плече уgomонится лишь через полгода. На шестой день я заставляю себя работать на полный вымах. Я бранюсь от боли, но работаю рукой. Через две недели она полностью восстанавливается.

Риск езды по городу очевиден. Я и раньше не обманывался на сей счет. Поэтому я начинаю выезжать за город. Постепенно я набираю 25, 40, 60 км. Сколько радости! Только вот дороги – те же, что в городе, опасная теснота, да и тот же удручающий грохот.

Порой автомобили проскальзывают на расстоянии ладони – я всем телом улавливаю жар двигателей.

Я в упоении выкатываю к 70, 90, 110 км! Незабываемые поездки! Движение в автомобиле даже приблизительно не дает представления о них. Ты в запахах лугов (бензина тоже), мимо проносятся деревни, рощи.

Расходы энергии значительны. И голод не унять. Это уже не чувство и не инстинкт – это стихия. Однажды за едой после гонки на 110 км я поймал себя на том, что коли вот сейчас уроню тарелку с макаронами, то кинусь за ней на пол, соберу макароны и съем.

Мой товарищ по поездкам, неоднократный чемпион страны в лидерской гонке и превосходный велосипедный гонщик Михаил Зайцев перевел меня на туплики –

крепления ног к педалям. С большей отдачей силы ног возрастает и скорость.

После бега по часу и езды на велосипеде за 100 км я понял: печень поправляется, ибо она – основной носитель и хранитель энергии. На больной печени не накрутишь за четыре с небольшим часа 100 км. Теперь главное в правильном питании. Печень надо щадить и беречь. Пищей мы можем вынуждать ее работать в напряженнейшем режиме – это урон здоровью.

Для велосипеда я грузноват и все же стараюсь улучшить результат на 25 км. Через день я проезжаю 50 или 75 км. Вторые 25 км я гоняю на время, лучшее – 53 мин. Это, конечно, посредственный результат. Я мечтаю о настоящих велосипедных тренировках, даже примериваюсь к треку, но наступает сезон дождей, а за ним – первые морозы.

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 жизни 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 и рванет вверх. Все правильно – я снова здоровый, сильный! Я неукоснительно держу себя в пределах 102–103 кг.

Я ни на мгновение не сомневаюсь в своих возможностях. Я готов к любым испытаниям.

Теперь я могу взяться за свои заветные книги.

С первых дней осени я впрягаюсь в плотную литературную работу. Я занимаюсь много и не устаю. Благодатное и давно забытое состояние.

К исходу октября я на треть увеличиваю спортивные нагрузки. Наклоны с поворотом с гантелью 6 кг за головой я довожу до 310 раз, в другую тренировку я наклоняюсь с гантелью 10 кг 170 раз. Подскоки я делаю 25 минут. Включаю новые упражнения, среди них – могучие, силовые. Я отрабатываю поднятие прямых ног к перекладине – это укрепляет мышцы брюшного пресса, но еще в большей мере – позвоночник. Чрезвычайно полезное упражнение для восстановления всей позвоночной системы. За полгода я довожу его до 5 подходов в тренировке номер три, в каждом подходе я набираю от 15 до 20 повторений. Как же это упражнение еще и красит фигуру: живот подобран – отжат мышцами! Удивительно приятное впечатление!

Мне не дает покоя идеал неутомимости. Вышколить 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 неутомимости и работаю с яростной увлеченностью. Пот склеивает волосы, сочится с бровей и затылка. В холодные дни, несмотря на то, что открыта форточка, а подчас и балкон, стекла запотевают.

Год мне не удавалось согласовать наклоны с дыханием. Лишь в ноябре я сумел

наклоняться при вдохе и выпрямляться при выдохе. Все реже случались сбои, когда я задыхался и терял ритм.

В конце октября я покупаю велостанок. Я исхожу из летних представлений. Через день-два, а то и два дня кряду я выезжал на 70–100 км. Посему и в станке я работал 2–3 раза в неделю по 45 минут – для меня это около 20 км на шоссе. Я не учитываю кое-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. Трудно поверить, если бы я сам этого не видел и не испытал: сначала на пол слетают отдельные капли пота, затем уже весь пол в каплях, а погода они сливаются в лужу! Каждый раз после 45 минут работы я оставлял большую лужу пота!

В ноябре появляется одна странность: я стал испытывать недостаток чистого воздуха. Я проветриваю помещение, тренируюсь раздетый, а эта потребность не утоляется. Однажды, гуляя, я ощущаю непреодолимое желание бежать. И я начинаю бег по зимней дорожке. Я опасюсь застудиться, поэтому бегу коротенькими отрезками, испытывая нарастающее наслаждение. Это как раз то, чего мне не хватает! Да, да, я все время кисну в помещении! Я кручу педали велостанка, проворачиваю по утрам тренировки, а на улице появляюсь к ночи на какие-то несколько десятков минут. Но и этого обычного пребывания на воздухе недостаточно. Организм требует длительного насыщения кислородом, деятельной прокачки его через легкие. В тот вечер я испытываю прилив энергии.

Для меня прояснился другой смысл тренировки. Любая физическая деятельность – это еще и насыщение организма кислородом. Без постоянства такого рода работы организм начинает страдать от недостатка кислорода. Понимание данного обстоятельства позволило уже по-новому организовать мне все виды тренировок.

К середине декабря я во всех прелестях перетренировки. Нарушается сон. 2–3 часа – вот и все, что в лучшем случае остается от него. Но, когда двинули сквозные бессонницы, мне почудилось, будто небо свалилось на меня. Я уже уверился в подчиненности сна, а тут ни мгновения забытья, сутки без всякого отдыха. Я задыхаюсь: одышка – хуже не бывает. Я скисаю от самой заурядной работы. Я думаю, 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 распусться окончательно. Бессонница мучает меня январь и февраль. Но головные боли практически не возвращаются! Порой они оживают на какие-то минуты и уходят. Сомнений нет: я уже держу свое состояние под контролем.

Забавный факт: днем не болит голова – я настороже и управляю собой, а ночами подчас слышу и боль, и шум. Давление, по-видимому, все же дает сбои. Вообще, перепады давления свидетельствуют о недостаточной физической и нервной устойчивости, то есть ограниченности жизненной силы. Физическая работа и

правильный режим постепенно устраняют эту слабость. С укреплением здоровья давление склонно к устойчивости. И само собой тогда излишни лекарства.

Что рядить, под гипнозом идеи неутомимости я забрался слишком далеко в нервное и физическое истощение. С середины декабря я прекращаю тренировки на велостанке.

В тот декабрь мне исполнилось 46. Лучшими годами мне пришлось заплатить за свое невежество.

Для увеличения стойкости к охлаждению дома я хожу в тонких носках, вместо трусов ношу плавки, на мне лишь одна тонкая рубашка, расстегнутая на груди. Придя с улицы, я всегда переодеваюсь – дома надо быть без единой теплой вещи, коли для того нет причин. Температура в квартире не выше 21 градусов. По утрам мне уже доставляет удовольствие ходить босиком по холодным зимним полам.

Последние годы я пил удручающе много воды. Теперь жажда значительно меньше. Я понимаю, что опивался еще и из-за слабости и растренированности.

Я хочу и добьюсь, чтобы все системы организма служили согласно моей воле. До сих пор организм являлся для меня норовистым существом, на которое я не смел положиться и которое, своевольничая, навязывало свои капризы, болезни и ограничения. Я буду и уже становлюсь его хозяином.

Я не только мечтаю – я верю, и это уже во многом сбылось: состояние мое будет схоже с чистым звуком струны. Я буду звенеть силой и радостью.

Для того чтобы стать здоровым, сильным и счастливым, прежде всего надо страстно этого желать – это первое и непреложное условие всей работы по восстановлению себя. Без такого чувства бессмысленны любые усилия и надежды. И это настроение должно перерасти в безоглядную веру, пронизывать и духовную, и физическую суть. Дряблая воля накладывает ограничения на человека, возможности которого удивительны! Всегда радость, вера в победу, презрение к срывам!

До большого спорта меня отличала закаленность. Я не обращал внимания на стужу. Необходимость вести большие тренировки во всевозрастающем темпе и тонус мышц требовали тепла. В тепле быстрее и качественнее восстанавливаются мышцы и много меньше опасность травм. Уже обычные простуды вели к потере непрерывности нагрузок, а более серьезные – к потере впустую целых тренировочных месяцев или очень важных выступлений. Год за годом я изнеживался и одевался все теплее.

Всего несколько лет назад я простужался, даже сидя дома в кресле! Меня постоянно лихорадило, и кресло тогда просто пронизывало холодом. Уже через 10 минут начинала ныть поясница и чувствительно воспалялись седалищные нервы, а ведь я был в одежде! Пришлось кресло затянуть пледом. Я вообще тогда оградился от всего шерстью: шерстяное белье, шерстяной плед вместо простыни, кресла под шерстяными пледами, шерстяные носки. Казалось, организм уже был не способен производить тепло...

...Зиму я тренируюсь обнаженным при отворенной балконной двери или

форточке, смотря по погоде. Я часто простужаюсь, но чувствую – это не опасно. И я продолжаю приучать себя к новым условиям работы. В крайнем случае я сужаю дверную щель или вовсе затворяю балкон. Я всегда помню и о том, что тренировка – это прежде всего насыщение организма кислородом.

Я вижу и чувствую: сочетание всех тренировочных и оздоравливающих средств все надежнее и надежнее укрепляет меня.

И вот он, торжественный день! Я пробую на перекладине вис назад прогнувшись – тот самый, от которого когда-то едва оправился.

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 5 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. Тошнотность и шум в ушах обычно сохраняются до вечера, но разве привыкание к другим упражнениям было проще...

На шестой тренировке сразу же после прокручиваний на перекладине я влетаю в спазматическую болтанку: завихряются стены, потолок, оглушает свист в ушах, тяжелеют веки. Я с трудом удерживаюсь на ногах.

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. В моем сознании, как огромное раскидистое дерево, 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 115 мм!.. Я шепчу: «Любые препятствия и любую усталость преодолеваю без спазм. В мозгу действует единый могучий механизм антиспазматической связи и поддержания давления. Всегда раскрытые, раздвинутые сосуды, и в них уверенный сильный ток крови под давлением 115 мм – ни больше и ни меньше...» Я продолжаю говорить слова формул и глубже, глубже проникаю в рисуемую сознанием картину.

День за днем с помощью самовнушения я все активнее внедряюсь в деятельность организма. Мне кажется, я держу сосуды пальцами. Я ощущаю их наполненность кончиками пальцев. Это – результат многолетней тренировки сознания. Я «веду» пальцами по сосудам и нахожу стянутость, дряблость. Я начинаю «выправлять» сосуды. Как правило, там возникает боль, которая тут же рассасывается...

И я «выглаживаю», «выглаживаю» сосуды. Боль в голове стихает. Лишь в груди застаивается привкус тошноты, но и он слабеет...

Это упражнение на перекладине нужно мне. Оно не только должно привести к победе – полному владению собой, но и необходимо по другим, вполне практическим, причинам отнюдь не из-за фанаберии. В висах на перекладине вниз головой сосуды испытывают большое напряжение. Освоив данное упражнение, я получу 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. Я держусь правила: тренировать то, от чего боль и бессонница, – там опасная слабость, там надлежит вырабатывать устойчивость.

Это не преувеличение. Я оказывался очевидцем того, как у людей, далеких от физических упражнений, при наклонах образовывались кровоподтеки под глазами, то есть кровоизлияния. Они пренебрегали советами о необходимости медленного втягивания в нагрузки, пусть поначалу даже пустячные. А ведь эти кровоподтеки одной природы со всякими прочими кровоизлияниями. К сожалению, не всякое кровоизлияние может рассосаться бесследно...

К осени я уже, забавляясь, накручивал перевороты поглубже. Я делал в этом упражнении два подхода и в каждом – около 12–17 повторов. Это упражнение перетряхивало весь организм и гнало кровь в непривычном положении. Попутно оно чрезвычайно укрепило плечи и «подкачало» мышцы спины.

Упражняя себя, я невольно размышлял о нападках на атлетическую гимнастику. Сколько же труда надо вложить, дабы воспитать крепкие и ладные мускулы! Самое забавное в том, что критики, слывающие за знатоков, как правило, даже не испытали на себе этих тренировок. Слов нет, в первую очередь человек должен быть здоровым. 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! Миру человека, как и ему самому, свойственна уравновешенность. Почему мы придиричивы к красоте домов, автомобилей, одежды? Нам не безразличны формы 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. Но даже это не вызывает желания стать другим. Еще бы, духовное – самое важное! За словами же о духовном – самая обычная лень и невежество. Люди на пляже – это зрелище для весьма крепких нервов. Сколько же лишнего веса! И сколько совсем юных, но уже оглаженных наплывами жира. А уж после 30 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 за свою одержимость перетренировками, но ошибки на всяком нехоженом 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 20 минут без перерыва выполнял наклоны с гантелью 6 кг, что ограждало от болей спины. В годы выступлений у меня не было такой пластичности. Я обладал впечатляющей энергией мускулов, мог долго выполнять силовую работу, но беговая выносливость оказывалась мне недоступной. Теперь я способен к такого рода работе, хотя здесь еще многое впереди. Я верил, что приучу себя к бегу по любому покрытию и в любое время года. Такую уверенность давали мне податливость организма, его высокая приспособляемость и моя убежденность в том, что нет безвыходных положений – есть лишь новый узел более сложных и трудоемких задач.

И самый важный итог работы – я создал запас прочности. Какие-либо перегрузки, необходимость дополнительной работы, заботы, беспокойства уже не способны были повлиять на мою устойчивость.

Всю зиму меня «грыз» голод. Большие затраты энергии требовали возмещения. Однако организм старался урвать лишнее. Не отказывая я себе в еде, тут же набрал бы 110 кг, а после и больше. Весил же я под 140 кг, и не так давно!

Я ограничивал себя. Постоянно внушал: «Голодание делает человека сильным. Полуголод – это легкость, неутомимость и здоровая жизнь».

Держать вес неизменным помогало двухразовое питание. Я не занимался теоретизированием, когда перешел на него, это случилось само собой. Вес увеличивался и увеличивался. Тогда я не без сожаления расстался с ужином.

Незамедлительно возрос аппетит утром. Я начал завтракать очень плотно. И есть мне уже не хотелось до 5–6 часов пополудни. В 5 часов, а то и позже я обедал – тоже основательно. Однако после обеда мне приходилось делать немало разных дел, и организм сжигал все полученные калории еще задолго до сна.

Каждое утро после умывания я вставал на весы и определял свою «продовольственную программу». Если вес по каким-либо причинам был выше нормы, я ограничивал себя. Работа держала меня в постоянном и очень сильном голоде. На тренировках я изрядно вытряхивал себя, за зиму я потерял около 2 кг: уже с середины тренировки я ощущал желание поест, а к концу мечтал о куске черного хлеба. Настоящий голод терзал летом, когда я сочетал утренние тренировки с ездой на велосипеде на 70–100 км. Случалось, я даже вставал в 2–3 часа ночи и шел на кухню. Все доводы разума оказывались бессильными. Я хватал все, что можно, и ел, ел... После, успокаивая себя, говорил: «Без этой еды я утром не справился бы с работой». И, что примечательно, вес утром не превышал нормы, бывал даже ниже нее. Так велики оказывались затраты.

Двухразовое питание и строгий запрет на всякую еду за 6 часов до сна позволяют держать вес постоянным, разумеется, при достаточной физической работе. Когда же, несмотря на все старания, вес «лезет», я просто перехожу на голодание или

одноразовое питание.

...Тренировки по 3,5 часа оставляют слишком мало энергии для другой жизни. Я хочу работать, жить, а не переваривать одни спортивные нагрузки. Теперь, когда я насыщен силой и выносливостью, я могу ставить вопрос так.

И все же я не уступаю – по-прежнему интенсивно тренируюсь, жду другого приспособления – легкости. Нет, это не просто упрямство. Я сознаю, что на перестройку организму нужны годы. Идет закладывание совершенно иных основ жизни – и физической, и духовной! И я выжидаю.

Лишь к исходу лета я решительно отсекаю ряд упражнений. Другая очень важная причина сокращения тренировок – хроническое недосыпание. Я не успеваю сделать за день все запланированное, встаю из-за этого рано и постоянно хочу спать. С истинной печалью я расстаюсь лишь с подскоками. Я гордился ими. Через преодоление усталости и болей я продвинул их к 35 минутам. Голеностопы окрепли и перевелись новыми мощными мышцами. Однако подскоки не только расходуют много сил, но и перегружают спину. Впрочем, при беговых тренировках они излишни, а надо будет, я их всегда восстановлю,

Я отказываюсь от многих силовых упражнений, сокращаю и наклоны. В тренировках номер один и номер три я делаю теперь по 200 наклонов с гантелью 6 кг за головой, в тренировке номер два – 100 наклонов с гантелью 10 кг.

Сокращаю и приседания. Ведь бег принимает на себя обязанности многих упражнений. На тренировки номер один и номер три отныне уходит 2 часа 10 минут, на тренировку номер два (без бега) – менее 1,5 часа. Теперь меня уже не тянет полежать после любой из них.

Мне нравится не только подтянутость, но и худоватость. Таким я чувствую себя физически удобно. И я уже без принуждений слежу за весом. Поджарость, плоский живот, легкость движения, доставляют удовольствие. Как правило, с утратой этого чувства я терял и высокую работоспособность. Лишние полкилограмма веса уже дают ощущение нездоровья.

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 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 одной сферы в моем физическом состоянии, которую 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 нагрузок. Я достиг таких работоспособности и силы, при которых

без осложнений справлюсь 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 это было все последние 15 лет. И хотя я подчас сталкиваюсь с неприятностями в себе, но это все такие мелочи – о них не следует и думать. Главное – работоспособность неизменно высока. Я успеваю восстановиться к каждому дню – это отдача хорошо отлаженного организма и сна.

Я опять плаваю, и суставная лихорадка не заслоняет радостей лета. Ее просто нет. Я верю, что год за годом «отожму» температурные ограничения до 12 градусов (для купания в течение 1–2 минут).

В то лето я осознаю некоторые весьма важные истины. Не бог весть какие премудрости, но мне они помогают избегать многих неприятностей. Нельзя при закаливающих процедурах замерзать. Коли это случается, надо подавать организму тепло. Для тех, у кого неблагополучно с суставами, это весьма существенное условие.

При мощном озябании и подача тепла должна быть мощной. Тут не стоит скупиться. Постепенно я сложил для себя правило: после любой закаливающей процедуры, связанной со значительным расходом энергии и охлаждением, обязательно следует согреть себя, греясь под жарким солнцем, тепло одеваясь, в ходьбе или беге. Здесь я не смею позволить себе беззаботность. Вода пока еще диктует свои условия. И я принимаю их, но с каждым годом все с большими и большими оговорками в свою пользу.

С весны я сплю при любой погоде с отворенной дверью на балкон. Если дует лобовой ветер – а у меня это северный, – оставляю небольшую щель. В холод вставать поутру на тренировку весьма неприятно. Ведь на мне ничего, кроме узеньких плавок. В первые минуты я кутаюсь в рубашку. Но после умывания приступаю к тренировке уже обнаженным. Если есть опасность застудить мышцы (застудиться до насморка, кашля или температуры я уже не могу), я затворяю балконную дверь – достаточно и форточки.

В конце лета я отказываюсь от манипуляций с форточкой и балконной дверью. В окно встраивается фрамуга – это наиболее целесообразный и здоровый способ обновления воздуха. Под потолком он сразу перемешивается с теплым воздухом комнаты и опускается к полу не таким студеным, каким обычно веет с балкона по полу. Рассказ о подобной мелочи выглядит, пожалуй, наивно, но такие пустяки оборачиваются не пустячной пользой...

В те месяцы я отказываюсь от повторения ряда формул воли на тренировках. Некоторые требуют ухода в себя, напряженного воображения, а для этого не всегда хватает пауз между упражнениями. От спешки страдает качество самовнушения или сама пауза растягивается до невозможности. Краткие, не очень важные формулы я по-прежнему использую в паузах утренних тренировок, а сложные, важные, да еще с необходимостью подключения воображения, я переношу на другое время.

Теперь мне уже не нужно, как несколько лет назад, твердить в поддержку себе:

«Не копайся в себе – нет памяти на болезни. Я нечувствителен к несчастьям, бедам, болезням». Они шли на меня валом и терзали дни, ночи, недели, месяцы, годы. Я не мог не думать о них. У меня выработалась привычка – думать и говорить преимущественно о болезнях. И это как раз укрепляло силу болезней, калечило волю. Следовало уничтожить эту привычку... Теперь все это в прошлом. И я опять освобождаюсь от ряда формул. Теперь они не нужны.

И тренировки теперь верстаются несравнимо легче – я отменно вышколен. Всегда много трудней осваивать нагрузки, чем поддерживать форму. Но это одна сторона, а есть и другая: я привыкаю к утренней работе. Теперь уже привычка подавляет все прежние недовольства и брюзжания на обязательность тренинга.

Я вдруг замечаю: нет более в сердце, забыл о них. И одышки нет! Мой пульс устойчиво держится на 50–52 ударов в минуту. В некоторые дни он снижается до 46 ударов в минуту. И все же я чувствую, что еще не укрепился в должной мере. Да и как же иначе? Разваливал я себя десятилетиями! По моим расчетам, настоящее укрепление организма, обретение устойчивости наступит приблизительно на шестой год тренировки. Сейчас все еще зыбко, в перестройке, в приспособлении. Организм лишь вводится тренировками в новое состояние равновесия.

Веду я рассказ только об основных трудностях, а сколько было мелких и порой весьма болезненных неприятностей в тренировках и закалываниях! Без преувеличения: они следовали почти без перерыва. Это ложилось тяжелым гнетом. И он способен смять, если ему не противопоставить неукротимость духа. Никогда нельзя терять веру в себя – какие бы беды ни 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 сломанным, ты не побежден, организм борется и есть возможность 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.

Первостепенная задача – беречь мозг. Слишком часто этот верховный руководитель жизни измучен, перегружен, отравлен да к тому же расстроен вздорными командами и чувствами. О каком управлении организмом может тогда идти речь? Длительные и упорные перегрузки мозга искажают работу всего организма, оборачиваются самыми неожиданными недугами. Проще держать себя в порядке – это, кстати, обеспечит гораздо большую отдачу умственной энергии. Да и какая радость – загнать себя и после лечиться, страдая, весь остаток жизни. Не способен утомленный, издерганный, затравленный мозг руководить жизнью. Чистота крови, здоровый сон, разумное питание, обилие воздуха, здоровый психический склад и здоровое

психическое восприятие – из этого собирается мощь жизни. Чем больше эта мощь, тем труднее организм поддается невзгодам и болезням.

Итак, я добился того, к чему стремился. Я преодолел болезни и вытащил себя из развала. Нет, я не исключаю каких-то неприятностей со стороны организма – слишком серьезный вред ему был нанесен. Но я не сомневаюсь, что справлюсь с ними.