

Юрий Петрович Власов

Цена жизни

«Цена жизни»: Знание; Москва; 1989

Аннотация

Бывший чемпион мира по тяжелой атлетике Ю.П.Власов рассказывает о значении физической культуры и спорта, как одного из оздоровительных средств, об отличиях большого спорта от обычного, о взаимоотношениях большого спорта с обществом, о допингах.

Юрий Власов

Цена жизни

Вступление

Физическая культура и спорт – необходимые элементы общей культуры. Без физического воспитания, закаливания невозможна полноценная жизнь. Условия существования требуют от каждого и выносливости, и силы, как душевной, так и физической. Не случайны бег трусцой, домашние тренировки с отягощениями и другие физические занятия в сочетании с «волевой» гимнастикой (аутотренинг, самовнушение и тому подобное) – это защита людей от старения, болезней и вообще жизненной нагрузки. Дело в том, что тренировки в бассейнах, залах, на стадионах по разным причинам не всем доступны, но они вовсе и не обязательны для людей волевых и предприимчивых. В своих желаниях и целях человек не должен зависеть ни от кого и ни от чего. Только он должен определять, что нужно ему и каким путем и средствами он этого может добиться. Кстати, самостоятельные (домашние) тренировки – один из самых действенных способов поддержания силы и здоровья на заданном уровне. Именно на заданном, ибо в прямой зависимости от степени тренированности находятся выносливость, энергия, а стало быть, тонус, работоспособность организма. Чем выше тренированность, закаленность, дисциплинированность – это главным образом следование режиму, тем больше «количества» здоровья.

Нет возможности тренироваться в залах и на стадионах – тренируйтесь самостоятельно. Домашние тренировки по-своему удобны: уже не ты подстраиваешься

под навязанный режим, а эту физическую работу подгоняешь под себя, свои нужды и время. К примеру, я десятилетия тренируюсь только самостоятельно, дома, и поэтому время тренировок у меня разное: то раннее утро, то глубокая ночь (я умею засыпать)...

Для подобных занятий существуют лишь два серьезных ограничения (требования) – это умение самому тренироваться, впрочем, это дело наживное (тут целое море литературы), и умение следить за своим состоянием (чтобы не перетренироваться и не наносить вред здоровью). Но самоконтроль – тоже дело наживное, и литературы по данному вопросу тоже достаточно.

Обычные тренировки – тренировки для здоровья – в молодости могут перейти в увлечение, страсть и оказаться причиной уже профессионального тренинга. А это уже имеет мало общего со здоровьем. Тут платят здоровьем за результат, а случается, и жизнью.

И в обычном и в большом спорте ныне в ходу различного рода допинги. Препараты ничего общего не имеют со здоровьем, напротив, наносят ощутимый вред. Статистических данных об использовании допингов в нашей стране нет. По американским же данным, сейчас (1988–1989 годы) в США употребляют анаболические препараты около пяти миллионов человек. Цифра не просто внушительная – грозная.

Анаболические препараты в совокупности с тренировками дают заметное увеличение мышечной массы, стало быть, и силы. Однако эти препараты отрицательно воздействуют на организм. И весь парадокс их применения в том, что прибавление мышечной массы и силы они дают лишь на время – какие-то недели, в лучшем случае месяцы. После мышечная масса и сила возвращаются к исходному состоянию. Одним словом, допрепаратному. А вот вред уже не устраняется. Организм несет следы этого насилия, иначе нельзя назвать воздействие препаратов на организм.

Большой спорт – это уже самостоятельная область культуры со своими достоинствами и недостатками. Я постараюсь дать о нем какое-то представление. Конечно, мой рассказ далеко не исчерпывает тему, однако в нем опыт и непосредственное знание спорта, которое я приобрел в десятилетиях как обычных тренировок, так и самых высоких, на уровне сборной страны по тяжелой атлетике. Первым в нашей стране я добился звания «самого сильного человека в мире» и удерживал его около восьми лет, сохраняя за собой абсолютные рекорды силы.

Тренировка, сила, здоровье...

Назначение их – укреплять справедливость, противостоять насилию и злу, созидать жизнь, оберегать честь и честность от грязи стяжательства и всеядности. Иначе зачем борьба за долголетие и самобережение, неужели только для того, чтобы все в свой карман, в свою сытость и довольство? Это маловато для человека. Если все это так, только под себя и для себя – это уже от вырождения, болезни...

«Подарили вторую жизнь...»

...Раздробленная в крошево стопа держалась лишь на сухожилии. Выше колена левая нога сломана. Рука раздроблена от локтя до пальцев. Два из сломанных ребер пробили легкое... При всем том он даже не потерял сознание...

Несчастный случай на работе разом перечеркивает планы Ричардса и спортивные, и личные. Теперь все сводится к необходимости терпеть и покориться своей участи.

В 1970 году, за три года до печального происшествия, англичанин Фрэнк Ричардс выиграл один из высших титулов, о котором смеет только мечтать культурист. Он – Мистер Универсум...

Через полгода его выписывают из больницы. Ричардс говорит:

– Я вышел, потеряв двадцать шесть килограммов веса, а точнее, чистой мускульной массы.

Семь месяцев после выписки Ричардс скован гипсом и обречен на неподвижность.

На эти семь месяцев наслаиваются полных семь лет скитаний по клиникам. Операция торопит операцию – трансплантации костей, соединения костей на болтах и металлических пластинах... Наркозы, инъекции, лекарства, бессонницы и слишком часто постель. Слабость, боли и постель...

Только в 1981 году Ричардс расстается с клиниками и врачами. Он рассказывает: к тому времени «моя нога превратилась в шкурку на кости». Да и сам он лишь походит на остоу прежде могучего человека.

Степень разрушения организма не столько удручающа – она безнадежна с точки зрения активного будущего. Тут бы довольствоваться жизнью без страданий, возможностью обслуживать себя без посторонней помощи, а Ричардс решает иначе. Он – атлет. У него за плечами суровые тренировки. Он знает, как работа восстанавливает и воспитывает организм; возродить себя тренировкой, быть мощным, неутомимым мужчиной, которому доступны любые физические нагрузки: упражнения с тяжестями, прыжки, бег, словом, все без исключения движения.

Это тем более дерзкая мечта – за бедами ему незаметно перевалило за сорок. Возраст возводит значительные преграды для усвоения нагрузок, сокращая выносливость и ограничивая способность мышечной ткани к изменению. Но Ричардс исповедует созидательную мощь физических упражнений. Именно они сложили из него, в общем-то обычного парня, едва ли не самого совершенного в мускульном отношении человека своего времени. И не только красоту и гармонию вложили в него тренировки, но и выносливость марафонца (именно это свойство отличает тренировки настоящих культуристов), подкрепленную впечатляющей энергией мышц.

«Я начал с самых легких упражнений для левой ноги с буквально невесомых

отягощений. И все равно первое время они меня убивали. Но это было все, что я мог себе позволить. Не возобнови даже такие тренировки, я остался бы калекой и обрек бы себя на страдания...»

Еще бы не болеть ноге: кожа на едва сросшихся осколках костей. Хилая неверная опора для передвижения.

Тренировки обнаруживают необходимость дополнительного лечения, и на следующий год операции возобновляются опять одна за другой. И как следствие – полтора месяца в гипсе: все та же обессиливающая неподвижность...

Именно в эти горькие для него месяцы Ричардс решает бесповоротно обратиться к самым серьезным профессиональным тренировкам. Только такая работа вернет его в высокий мир красоты и неограниченного владения телом.

А пока он возится с тяжестями, которые под стать пятилетнему ребенку, но и они обрывают руки, отзываются одышкой и болью. Мышцы сведены на нет, вместо мышц – кожа, кости и рубцы бесконечных операций. Безусловно, на стороне Ричардса база бывших тренировок – неумолимо жестких, иначе к титулу первого в мире не прорваться. Организм хранит память прошлых тренировок, а самое главное, поистине отрадное – тянет сердце, тоже вышколенное в практически профессиональной работе.

Он тренируется по трехразовой системе (два дня работы и на третий – отдых). Организм с благодарностью отзывается: всего за три месяца Ричардс прибавляет шесть с половиной килограммов чистого мускульного веса. Появляется выносливость, заметно разрабатываются суставы. И меньше, меньше болят места бесчисленных переломов.

Через три месяца он переключается на четырехразовую тренировку (три дня работы и на четвертый – отдых). Постепенно тело скрепляют мускулы, день ото дня все более мощные. Разворачивается грудь. Распрямляется стан. В самоотверженном восстановлении себя проходят 1983, 1984 годы...

Ричардс уже способен вести шестиразовые тренировки (пять дней работы плюс день отдыха). Последствия несчастного случая устранены, их как бы не было вовсе. Он снова могучий человек, и ему по плечу любые нагрузки...

Дерзкая мечта не дает покоя – вернуться в спорт самых физически развитых и красивых, сразиться за титул первого из первых. Работа не страшит. Больше того, о прошлом он вспоминает с сожалением: «Раньше (до несчастного случая. – Ю.В.), бывало, я шел в зал без всякого удовольствия... Как жаль, в молодости у меня не было и доли той жадности к работе, какую я испытываю теперь!»

В молодости Ричардс не помышлял об атлетизме – страсть к спорту замыкалась на регби. «Годами я прибегал к силовой тренировке, но только чтобы лучше играть в регби». Однажды Ричардсу попался журнал с фотографией Билла Перля. Ричардс испытал нечто вроде потрясения. Отныне он преданный последователь атлетических тренировок. И он не только становится классным культуристом – он добивается одного из самых высоких титулов. Тот журнал с фотографией Перля «я храню до сих пор.

Позже, в 1968 году, я имел огромное счастье тренироваться вместе с ним». И вдруг несчастный случай, почти катастрофа!..

К 1985 году тренировки Ричардса достигают внушительного объема и напряжения. В среднем они обходятся ему в семь с половиной тысяч калорий в день (ошибки нет – именно в семь с половиной тысяч!). Это один из самых могучих расходов энергии, на который способен человек в обычных условиях изо дня в день.

Жена называет его «машиной по поглощению пищи». И действительно, суточный перечень пищи поражает. Лучше его здесь и не приводить.

«Несмотря на, казалось бы, сверхобильное питание, я все время голоден и частенько шарю в холодильнике в поисках куска сыра...» И это при постоянном дополнительном приеме протеина!

Без полноценного, разумного питания существенная часть усилий, затраченных на тренировку, окажутся произведенными впустую.

Культуристы прекрасно осведомлены в вопросах питания. Набрать полноценную мышечную массу, избежав какого-либо ожирения, возможно только при правильной организации питания. В культуристских журналах на Западе неременный раздел – рассказ о наиболее целесообразном и сбалансированном питании.

Однако эти семь с половиной тысяч калорий, вложенных в сверхинтенсивную тренировку, не подрывают организм Ричардса. «Я довольно часто проверяю мочу на содержание белков, но тесты неизменно дают образцовые результаты».

Одно из необходимых и непреложных условий – медицинский контроль. Только он дает непредвзятую объективную оценку правильности нагрузок и вообще методики тренировки.

Тренируется Фрэнк Ричардс азартно и беспощадно. Он работает вместе с самим Биллом Перлем. Именно Перль дает совет, как восстановить изуродованную ногу, слабо поддающуюся привычным нагрузкам. Во всяком случае, его, Ричардса, опыта на восстановление ее до бывшего состояния недостает.

Рекомендация Перля, опытейшего из атлетов мира, увенчанного всеми высокими титулами, звучит по-своему чудовищно: работать весь день, с девяти утра и до шести вечера, ибо «нет ничего лучше для роста мускулов ног, чем шоковая терапия».

В первые тридцать минут Ричардс должен был сделать двадцать подходов на приседания (в каждом десять – пятнадцать повторений). После наступала пауза на тридцать минут. Ричардс должен был выпить напиток, насыщенный протеинами и витаминами. За паузой следовали снова двадцать подходов в течение получаса. Их сменяла очередная тридцатиминутная пауза. И так с девяти утра до шести вечера.

Ричардс сознавал, что это более чем жестокое лечение, но другого выхода не видел, да его, пожалуй, и не существовало. Ведь без участия в крупнейших турнирах он отказывается принимать будущее. Испытание на выносливость, способность вести самые плотные силовые тренировки, непрерывное накопление мускульной мощи,

лепка тела по заданному рисунку, нахождение новых приемов тренировки – работа, работа...

Каждый месяц приносит обновление. С освоением мышечного массива на руках и туловище Ричардс справляется успешно. «Сегодня грудь и плечи у меня много крепче, чем прежде, и здесь я добился наибольшего прироста мышечной массы».

Итак, все дело в ногах, точнее, в той, которая была разможжена. Согласиться на метод шоковой терапии по Перлю?..

После такой тренировки Ричардс оказался не в состоянии даже пошевелиться и день пролежал в постели.

«Билл предупредил, что сначала ноги будут худеть (терять в массе), и в первую неделю я должен дать им полный отдых, а затем перейти на свой нормальный тренировочный цикл. И мышцы ног росли и росли!..»

Здесь уместно будет напомнить, что неправильно организованная тренировка, казалось бы очень объемная, интенсивная, может обернуться ухудшением физического состояния и как следствие сокращением мышечной массы. Отнюдь не всегда большая работа – это обязательно хорошо.

«Конечно, я мог бы выбрать более легкие соревнования, однако как раз, простоты я и не хотел. Итак, выступить в Нью-Йорке в обществе высококлассных атлетов и оказаться в первой десятке. Шестое место открыло дорогу к почетнейшим соревнованиям на звание «Мистер Универсум». Мое десятое место в этом тяжелейшем соревновании нужно было видеть, понять! Это чувство не сравнимо ни с чем. Это так, как будто вам подарили вторую жизнь...»

И Ричардс восторженно восклицает:

– Теперь, когда мне за сорок, я сильнее, чем в любое время раньше!

«У меня был лучший учитель в мире – Арнольд Шварценегер, – вспоминает о своей спортивной молодости Ричардс (это еще до трагического падения в 1973 году). – Он научил меня очень многому. Именно он показал, как выжать все из себя в тренировке и оптимальным образом войти в лучшую форму».

В ту пору (до знакомства с Арнольдом) Ричардс всегда делал десять повторов в подходе – последний на большой усталости. Шварценегер постарался объяснить Ричардсу, что такой взгляд на тренировку ошибочен. Надо поднимать столько, сколько получится: десять... двенадцать... пусть и шестнадцать...

Шварценегер научил Ричардса преодолевать болевые ощущения: нет сил поднимать, кажется, выложился, в мышцах одна боль, а все равно поднимай, поднимай гантель, штангу или отжимайся на перекладине, брусьях...

Ричардс вспоминает те тренировки: «В некоторых упражнениях Арнольд делал повторы до полного изнеможения, не останавливаясь и тогда, когда боль в мышцах становилась нестерпимой, зато мышцы росли от месяца к месяцу...»

Тренируясь вместе с Арнольдом, уже будучи классным культуристом, Ричардс, следуя его наставлениям, прибавляет за три месяца около семи килограммов чистой

мускульной массы. Усиленное, правильно поставленное питание и отдых полностью восстанавливали силы. Ричардс с нетерпением ждал каждую очередную тренировку. «Я знал, завтра будет утро, встанет солнце, и радовался предстоящей работе в зале».

Арнольд никогда не позволял другим подсчитывать количество приседаний – не существовало ограничений. Он постоянно подгонял Ричардса: «Дальше! Еще! Еще! Еще!..»

Они тренировались вместе как бы в одной упряжке. Подходы следовали за подходами при минимальном отдыхе и до тех пор, «пока я не становился сначала красным, а потом синим... Я никогда не видел, чтобы Арнольд массированно применял какие-либо препараты, за исключением витаминов С и В-комплекс...» Кстати, мне, автору данного очерка, Арнольд при встрече в Москве говорил, не таясь, что пробовал различные анаболики и отказался навсегда. Правильная тренировка при разумном питании – вот основа мышечной кладки...

Ричардса удивило: Арнольд не обладал таким колоссальным аппетитом, как он, но это не мешало ему наращивать массу невероятно быстро, буквально на глазах. Более того Арнольд, пусть изредка, не отказывал себе в паре кружек пива и в прочих удовольствиях. Это разительно отличается от поведения нынешних культуристов, отмечает Ричардс, у которых ничего в голове, кроме тренировок.

О суженности интересов

Тренировка не должна становиться самоцелью, смыслом и содержанием нашего бытия. Для тех, кто вне потока знаний и культуры, жизнь всегда суженная, примитивно тесная. Зачастую именно здесь истоки различных преступлений: жизнь – то, чем дорожить не стоит, если и есть в ней что-то – лишь деньги. Этот утробно-убогий взгляд на жизнь обрекает людей на неразвитость, культурную ограниченность, бедность чувств и полное отсутствие помыслов, кроме животных...

О, весна без конца и без краю –
Без конца и без краю мечта!
Узнаю тебя, жизнь! Принимаю!
И приветствую звоном щита!

Лишь знания, культура смещают горизонты до безграничных просторов, превращают жизнь в бесценный дар. И только образованный, культурный человек способен оценить, что такое в действительности жизнь и как она дорога каждым своим мгновением и как следует оберегать жизнь, не только свою...

Сужение жизни единственно до смысла тренировок превращает человека в червя. Я имел и имею сомнительное удовольствие видеть таких больших червей – спорт (и не

только большой спорт, но и обычная жизнь среди обычных людей) плодит их в избытке. И всегда это жалкое и жестокое зрелище: только физиологический придаток, только физиологические отправления...

Пока живешь, пока сохраняешь способность дышать – необходимо читать. И не следует забывать настоящее чтение – это работа. Книги были и остаются основным источником знания и культуры, а без знания и культуры человек как бы вне общества, вне его устремлений за достойные и светлые принципы. Я поклоняюсь книгам. Без них я никогда не сумел бы разглядеть жизнь и пусть отчасти, но понять, для чего мы живем.

Привыший мир, как звонкий дар,
Как злата горсть, я стал богат...

Шварценегер тренировался яростно и изобретательно.

При тренировке бицепсов Арнольд показал Ричардсу, как он это исполняет. Он брал штангу широким хватом. «Мы всегда начинали тренировку с этого упражнения». Широкий хват по Шварценегеру – это на пять сантиметров (или что-то около того) шире размаха плеч. «При этом штангу тянули до лба... Это тоже явилось для меня новостью...»

Так или иначе, все упражнения Шварценегер выполнял на свой лад, вносил нечто оригинальное. Тренировка с ним была чрезвычайно плодотворной, и мышцы росли как никогда.

«Мои планы?» – спрашивает себя Ричардс и отвечает: «Конечно, мне очень хочется выиграть титул «Мистер Олимпия». Когда я уйду из спорта, люди должны говорить:

– Фрэнк Ричардс? Он действительно был одним из лучших!»

Атлетическая гимнастика (иначе атлетизм, или культуризм) – универсальное средство для восстановления поврежденных суставов и поддержания жизнедеятельности организма. Это не новость. Пример Ричардса лишь сверхубедительно подтверждает целительные свойства этого спорта.

Не нужно искать особые залы. Нарбатывать энергию мышц можно в любых закутках или сараях, даже подвалах. Если же человек наделен достаточной волей, он обойдется и тренировками дома. Ведь для занятий не обязательны станки. Пригодны набор гантелей (от пяти до тридцати килограммов – смотря по возрасту и силовым возможностям), перекладина (она у меня поперек коридора, под потолком) и брусья (брусья у меня в комнате заменяют две переносные сварные стойки, не очень устойчивые, но работать можно). Для выполнения «разводки» – на мой взгляд, это одно из лучших упражнений атлетизма – я заказал кушетку под наклоном в сорок градусов. Гонять гантели на ней, насыщая грудные мышцы блаженной усталостью, –

истинное удовольствие. Уже одни только эти снаряды обеспечат действенное и всестороннее развитие мышечной системы. Да, и никогда не забывать о беге. Выносливость от бега (общая подготовленность сердечно-сосудистой системы) переносится на специальную, расширяя возможности тренировки на силу. Кроме того, бег сжигает лишние килограммы. Ведь одна из целей атлетизма не только развитая мышечная система, но и сведение подкожного жира к минимуму.

В тренировках надо быть гибким. Надо уметь отказываться от одного упражнения ради более производительного, а то и просто приятного (не всегда же быть только расчетом, машиной).

Моя тренировка никогда не была застывшей. Она почти непрерывно меняется. Я что-то ввожу, от чего-то отказываюсь.

При болевых ощущениях нелепо и глупо проявлять упрямство. Я, к примеру, решил прошлой осенью всегда идти в жиме лежа с веса сто тридцать килограммов и в знак окончательности и категоричности решения навесил на гриф диски по пятьдесят килограммов: лишний раз не снимешь. Спустя несколько месяцев у меня разболелось правое плечо. Я заупрямился: обвыкну, боль рассосется. Не рассосалась, и я заработал стойкое воспаление сустава и невозможность работать в ряде важных упражнений. В конце концов, я был вынужден снизить первый вес до смешного – семидесяти килограммов и лишь таким тренингом за полгода притушить боль в плече. Отныне, дабы поработать на ста семидесяти – ста восьмидесяти килограммах, я беру разгон с семидесяти. Очевидно, уже сказывается возраст, а скорее всего, изношенность сустава из-за многочисленных травм.

Во всяком случае, я предостерег бы любителей потренироваться от такого рода упрямств. У хорошего спортсмена тренировка гибкая, изменчивая, все время в развитии и совершенстве (и само собой, в пробах, поисках). Девиз тренировки: никаких догм, и что хорошо одному – может не подходить другому.

И еще. Без белков, животных и растительных, не способна полноценно складываться мышечная масса, это противоестественно. Без витаминов нет возможности вести объемные и интенсивные тренировки – тоже опробовано. На скудном витаминном питании (каше, чае да хлебе) не наработаешь мощных мышц и даже просто не потянешь настоящую тренировку – ту, без которой нет силы и мускулов. В питании обязательно должно присутствовать мясо, предпочтительно нежирное. Должны быть и растительные белки (фасоль, горох, бобы...). Повторяю: без белкового питания невозможны ни сила, ни крупные выносливые мускулы. Белки – строительный материал мышечной ткани. Без достаточного поступления их не помышляй о силе и мышцах.

Кстати, к повышенному потреблению витаминов сейчас поворачивает мировой атлетизм. Не в состоянии наша пища, даже, в общем, обильная витаминами (что уже само по себе большая редкость), подать такое количество витаминов, которое вполне удовлетворит организм. В свою очередь, без повышенного потребления витаминов

организм просто не вывезет современные тренировки, вместо укрепления здоровья – переутомление, недомогания, простуды, слабости, болезни...

Для продуктивной тренировки, восстановления здоровья, воспитания детей крепкими, сильными необходимо полноценное, сбалансированное, богатое белками и витаминами питание.

Зимой 1988 года Шварценегер приехал в Москву на съемки. Бывший великий чемпион уже создал себе имя в кинематографе. Он искал встречи, и мы встретились. Мне было приятно узнать, что я сыграл определенную роль в его судьбе. Он рассказал, как на чемпионате мира по тяжелой атлетике в Вене оказался в моей раздевалке. Я сматывал бинты, пил воду, о чем-то возбужденно переговаривался со своим тренером – Суреном Петровичем Богдасаровым. Там, в Вене, я получил свою третью золотую медаль. За плечами были победы на чемпионатах мира и Олимпийских играх в Варшаве (1959), Риме (1960), Вене (1961). Тогда я носил громкий титул «самого сильного человека мира». Этот титул собирал на мои выступления толпы людей. Именно в Вене в афише чемпионата мира было напечатано: «Выступают атлеты 38 стран и Юрий Власов».

Арнольда, еще подростка, ко мне в раздевалку привел его взрослый товарищ – известный австрийский штангист. По словам Арнольда, мое выступление и особенно мои мышцы произвели на него впечатление. Рассказывая об этом мне в Москве, Арнольд спросил:

– А вы запомнили меня?

– Нет, – признался я.

– Это и не в диковину, вокруг вас всегда было столько публики.

Я подумал, что сейчас людей вокруг Арнольда куда как больше.

– После вашего выступления я несколько лет старательно занимался тяжелой атлетикой, набрал силу и переключился на культуризм.

Я с удовольствием смотрел на Арнольда. Он суховат (условие режиссера последней картины, ради нее он в Москве), подтянут, нет и подобия распушенности – талия, что называется, в рюмочку. И что особенно приятно, не только в обращении со мной, но и с любым другим – ни тени бравады своей мускулатурой, спортивной славой и популярностью киноактера. Ни тени чванства и особой чемпионской значительности...

Немало поучительного и в судьбе Н.С.Перехреста.

Николай Степанович написал мне в начале восьмидесятых годов. В декабре 1988 года мы встретились. Судьба Николая Степановича интересна не только для тех, кто попал в беду, она характерна прежде всего волевым началом в преодолении кризиса, а с этим в той или иной мере приходится встречаться едва ли не каждому. Однако далеко не каждый отдает себе отчет в значении воли, умении переносить боль, тяготы, управлять своим настроением в борьбе за жизнь. Отнюдь не каждый в состоянии

вытащить себя вроде бы из безнадежного состояния. Как и в случае с Ричардсом, воля и вера в себя оказались для Николая Степановича тем эликсиром, волшебным лекарством, которое возродило его к жизни. И это в условиях, когда медицина, казалось бы, уже обрекала его на медленное угасание, если не на гибель.

Не дать себя завалить бедам!

Не только вернуть здоровье, но и молодость, все радости и чувства ее сверкающих лет!

Распахнуть тяжкий занавес, закрывший небо, солнце, простор!

Распахнуть жизнь!..

В письме ко мне Николай Степанович описал историю строительства своей жизни наново, дав этому описанию заголовок: «Сердцу можно приказать...»

«...Моя добрая знакомая, Людмила Петровна, как-то рассказала мне о том удивлении, которое выразил тоже мой знакомый, увидев меня на велосипеде. Он развел руками и громко сказал всем на автобусной остановке:

– Ну надо же, поехал на велосипеде! Да мы ведь все в палате знали, что он со своим инфарктом не жилец, долго не задержится...

И по сию пору многие придают слову «инфаркт» нечто угрожающее, фатально-роковое, неизбежно-трагическое по своим последствиям.

Когда я выписывался из больницы (апрель 1980), валидол и нитроглицерин были завещаны мне на всю оставшуюся жизнь. Мне наказывали их иметь всегда с собой. И я вбил себе в голову, что мне уже не так много и осталось.

Лежа на диване и устремив взгляд в потолок, я до изнеможения задавал себе один и тот же вопрос: «Что меня ждет?» И сердцебиение открывалось при совершенном покое и полнейшем отсутствии внешних раздражителей. Не помогали ни валидол, ни нитроглицерин, и потому вызывалась «скорая»... Я больше доверял шприцу и верил человеку в белом халате. Был убежден: без них не обойтись, в них моя палочка-выручалочка.

Сейчас мне не понятно, о каком убеждении вообще я мог вести речь, на чем это убеждение основывалось, если я тогда совершенно ничем не интересовался и, естественно, не мог знать, каковы человеческие возможности и резервы.

На глаза попалась книга академика Н.М.Амосова «Раздумья о здоровье». Я не мог не выписать для себя: «...медицина неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Постоянные и значительные...

Предвижу язвительные улыбки: «Нам только этого не хватало, тут лечить не поспеваешь, а когда же заниматься душеспасительными беседами?»

Тогда не следует медицинским работникам быть столь категоричными в рекомендациях больным. При выписке – одни запреты. Давая рекомендации больному о неукоснительном соблюдении щадящего режима и выписывая кучу рецептов, врач прежде всего подстраховывает себя. Многие об этом знают, догадываются. А что же делать тем больным, кому неоткуда ждать толкового совета и доброй, от сердца, подсказки?!

Шесть лет я совершенно спокойно переношу возникающие порой неприятные ощущения в сердце, из-за которых раньше вызывал «скорую». Все это время я не прибегал и пока не собираюсь прибегать к помощи лекарств. Лекарства в кармане в моем понимании – это унижение собственного достоинства. У меня есть грозная справка, там записано: строго нормированный рабочий день, без выезда в командировки, противопоказаны сельхозработы в подшефных колхозах. А я выезжаю в командировки. Нет, я не бесстрашен и вообще не ухарь. Просто мне горько и обидно осознавать себя неполноценным человеком. Почти не сомневаюсь, если бы я строго придерживался того, что мне говорили и что записано в справке, то уже «сыграл бы в ящик».

У нас писали, что за рубежом люди с трансплантированным сердцем прыгают с парашютом и бегают марафон, а у нас в чрезмерном осторожничании, по существу, бросают человека на произвол судьбы, отделяясь тем, что дадут инвалидность. Сумеет человек поставить себя на ноги, ему говорят: «Молодец, отлично!» Не смог – угас, ушел из жизни. И пояснят: «Что вы хотите? У него была серьезная болезнь. К тому же он наверняка не берегся...»

Я пишу обо всем этом, может быть, потому, что жадно искал в печати практические советы, рассказы о тех, кто сам вынес, пережил и вырвал себя в конце концов из плена слабостей, болезни, немощи. Есть у А.С.Макаренко такие слова: «Я видел, как нетрудно человеку помочь, если подходить к нему без позы и «вплотную», и сколько трагедий рождается в жизни только потому, что «нет человека»...

Я не сказал и сотой доли того, что хотел, а из того, что изложено, получилось не то, что вынашивал, чем хотел бы поделиться с теми, кого обокрала жизнь, обокрала некомпетентность врачей. Нелепость подхода к лечению: врачи лечат обезличенного больного. Они не видят человека и не желают его видеть. Они сориентированы лишь на болезнь, а не на человека. И больные гибнут, не успев поверить в себя, слепо веруя в медицину, как икону.

Человеку нужен человек, а его заменяют уколom, таблеткой. «Слабый защищается прикосновением к сильному», – говорит Н.М.Амосов. Вот что нужно больному, вот что даже выше любого лечения! Нужно прикосновение! Я его искал. И нашел...

В декабре 1988 года «Известия» напечатали очерк об известном общественном деятеле, политике Казинсе.

«...Такие подсчеты делает в своей книге «Патология силы» ее автор Норман Казинс. Она издана в США; ее автор – американец, необычная судьба которого свидетельствует о богатых возможностях человеческой натуры, способности одолеть, казалось бы, фатальный недуг. И поскольку личность автора и то, что он пишет, тесно переплетаются, имеет смысл сперва подробнее сказать о нем самом.

Врачи не скрывали опасения за его жизнь, когда он еще подростком заболел туберкулезом. С этим первым своим кризисом Норман справился с помощью препарата, но в дальнейшем на его долю выпали еще более тяжкие испытания, и одних лекарств оказалось недостаточно. Потребовалась мобилизация всех внутренних сил, прежде всего душевных. Это случилось, когда от него, 25-летнего человека, отступились врачи, посчитавшие его сердечную недостаточность неизлечимой, давшие ему срок жизни не более двух лет. Он впоследствии упоминал, что страховые компании отказывали ему в услугах, узнав о врачебном диагнозе. Врачи же рекомендовали бросить работу, спорт и рекомендовали только сидячий образ жизни.

Казинс не последовал этим советам.

«Не паниковать... Взять себя в руки, даже если дела выглядят в самом мрачном свете» – вот что стало его девизом.

Большинство врачей, по его мнению, обычно знают диагноз болезни, но не обращают должного внимания на самого больного. А каждый такой человек глубоко индивидуален, и в этих особенностях кроется часто ключ к одолению недуга.

Для Казинса подобным ключом в то трудное время оказались воля к жизни и чувство юмора. Десять минут смеха, рассказывал он, давали два часа крепкого сна.

Спустя тридцать лет у него оказалась парализованной значительная часть тела. И снова пессимизм врачей. Они считали шансы на выздоровление ничтожными. И этот недуг был преодолен. Помогли опять-таки положительные эмоции и большие дозы витаминов.

Думаю также (будучи знаком с ним продолжительное время), свою роль сыграла его вера в торжество жизненного начала, относящегося уже к судьбам человечества в целом».

Однако не всегда упорство в тренировках ведет к восстановлению здоровья, как это случилось, скажем, с Ричардсом. Существуют обстоятельства, при которых физические упражнения и самая разумная тренировка совершенно бессильны перед напором невзгод и, даже более того, могут способствовать серьезному ухудшению общего состояния.

Все абсолютно верно: для укрепления здоровья нужны, помимо врачебного контроля и лечения, правильное питание, разумные тренировки, но и они окажутся бесполезными, даже опасными без волевой настроенности, без могучего волевого импульса, не слабеющего с годами. Нужны глубочайшая вера в себя, любовь к жизни и

своему делу (назначению). Нарушение принципа волевой настроенности делает бесполезными все прочие, самые изоощренные усилия по возвращению здоровья.

Обращусь к собственному примеру.

В сентябре 1985 года я перенес ни с чем не сравнимую для себя личную потерю. Спустя четыре месяца к этому удару прибавилось дополнительное испытание – в январе 1986 года я перенес вторую операцию на позвоночнике, на этот раз в Австрии. Я приехал в Оберндорф к известному хирургу Эдгару Баумгартлу, но лишь для консультации. После осмотра он сказал, что готов хоть сейчас на операцию. Но, увы, средств на это у меня не было да и быть не могло. По правилам Минздрава операции, освоенные в нашей стране, запрещены советским гражданам за рубежом. Я объяснил доктору, как обстоят дела. Впрочем, он был достаточно осведомлен, так как демонстрировал свое искусство хирурга в Москве.

Доктор Баумгартл попросил подождать в приемной и удалился. Минут через двадцать он вернулся и сообщил: его хирургическая бригада согласна произвести операцию бесплатно. Необходимо лишь оплатить «койку» – время пребывания в земельной больнице. На это Москва дала согласие.

Я мало надеялся на выздоровление. Я не сомневался в искусстве хирурга, но на способность своего организма оправиться от последствий операции не питал надежд. А самое главное – я и не стремился выздороветь. Я не сомневался, что, как и после первой операции, на меня обрушится многомесячная злая температура. Но тогда я хотел жить. Та, первая операция, обезножила меня, до предела ограничив способность даже просто шевелиться в постели. Но мной владела одна упорная, по-своему не совсем здоровая мысль: встать и пойти. Если встану и сумею пойти – уже не умру. Предыдущие одиннадцать дней были жутковаты. Наташе, жене, даже сказали, что я вряд ли выживу, пусть будет готова. Я этого, разумеется, не знал. Я был прокален одним-единственным желанием: встать и пойти, тогда не умру, тогда буду жить. Я потребовал дать мне возможность встать и пойти. Мне это пообещали. Я продолжал об этом напоминать по несколько раз на день. К тому времени от меня остались почти одни кости. Всю мою роскошную мускулатуру начисто подобрала болезнь. Я и не подозревал, как ослаб. Когда меняли простыню, сестра попросила подтянуться (вдоль кровати надо мной была закреплена крепкая металлическая палка именно для того, чтобы, подтягиваясь, иметь возможность хоть как-то менять положение; от лежания в одном положении неделями очень болели не только кости, а просто кожа. Даже пузырь с водой давил так, будто он из чугуна, а тут хоть какое-то смещение). Сестра сказала:

– Ну что же вы?

– Я же подтянулся, – сказал я и увидел глаза сестры, а после и почувствовал, что касаюсь телом кровати. Сила оставила руки...

Во что бы то ни стало я должен был подняться – это жизнь. Как только пойду – я буду жить, я уже не умру. Наконец на одиннадцатый день после операции меня заложили в гипс (гипс был съемный, разрезанный впереди от шеи до паха и

затягивался тесемками) – огромный панцирь и подняли. Под мышки сунули костыли. Я оперся и едва сдержал стон. От боли ноги свело крючками, и я повис на костылях. Но и в этом положении боль прожигала поясницу, мозг. Я поболтался с полминуты, заставил себя взять под контроль чувства и прошел три шага. Я не прошел, а проводок ноги, «прошелестел» ими по полу. Это все – ни единого шага я больше сделать не мог. Меня сняли с костылей, отнесли к кровати и медленно, как огромного белого жука (из-за гипса), опустили на простыню. И все же я предупредил всех, что завтра снова пойду. На завтра я прошаркал шагов шесть-семь. Сбоку меня подстраховывали двое моих друзей. В этот раз я сам вернулся на кровать, сел... Панцирь осторожно сняли, и меня опустили на спину. Больше я костыли не брал. На восьмой день я прошел по больничному коридору километр. От слабости и высокой температуры кружилась голова, отчаянно колотилось сердце – прерывистая, частая-частая цепь горячих ударов, каждый шаг расшевеливал жидкий расплав боли. Я прошел километр – это расстояние было заранее рассчитано по коридору. В общем, начались тренировки. Случалось, за неповоротливость меня метили ругательными словечками встречные медсестры – совсем еще девочки. Однажды, устав бродить по узенькому пространству коридора только своего отделения, я продолжил путь по коридору сопредельного, тоже хирургического, но другого профиля. Дежурная сестра вернула меня бранным окриком. Я подавил обиду. «Идти, идти! Лишь это имеет значение!» По бокам настороженно шагали двое бравых моих друзей, сзади, в шаге от меня, – жена Наташа.

Я уже давно перестал удивляться черствости. Кажется, в этом обществе люди воюют друг против друга, по возможности изводят всякую другую жизнь. Кажется, каждый заряжен грубостью, и только дай хоть ничтожный повод – сразу стеганет бранью, порой ошеломляюще больно...

На девятый день я стал осваивать подъемы по лестнице, ступенька за ступенькой...

И все бы ничего, но вся эта тренировка (именно тренировка) проходила при температуре за тридцать восемь градусов. Жизнью я был обязан лишь сердцу, оно тянуло, очень болело, я задыхался, но тянуло. В острой форме этот задох сохранялся еще с полгода – я не мог есть, чистить зубы, я должен был натужно хватать воздух ртом... (то ли это надрыв от операции и всех болей, то ли от наркоза, то ли осложнение от того «тифозного» гриппа – бог его ведает). И все равно я тренировался. Кстати, благодаря ходьбе прорвалось наружу скопище воды, оно возникло из-за «грязно» сделанной операции (это заключение доктора Баумгартла – именно «грязно» сделанной). Она и гнала температуру. Нитки швов в ходьбе резали кожу, и жидкость нашла выход. В течение двух недель я обильно истекал ею. К утру насквозь промокали одеяло, матрас... И лихорадка, лихорадка, за ночь Наташа меняла до пяти рубашек. С того дня температура начала медленно падать к тридцати восьми, после – тридцати семи, пока в палату не положили новичка... с гриппом. Предстоял осмотр отделения какими-то крупными чинами. Отделение драилось, мылось а больных и вновь

поступавших раскладывали по своей схеме, более наукообразной и привлекательной.

Я никогда не смел предположить, что грипп способен иметь такую силу. Измученный двумя неделями ожидания операции (сон и жизнь только под пантопоном), затем операцией и накоплением жидкости в теле после операции (температура не ниже тридцати восьми и пяти десятых градуса) – организм утратил защитные силы. Грипп походил скорее на тиф. Температура повела к возрождению болей и еще более жестокому задыху. И все же я ходил. Лечь – значит умереть. Ходить!

В разгар гриппа я решил ...бежать. Обязательно бежать! С того дня я начал сбивать температуру. На четвертый день меня выписали (на мой взгляд, с великой охотой – на кой ляд я им был нужен вообще да еще такой строптивый). Залезть в санитарный автобус я не сумел и прошел в него на коленях, так и вышел и вернулся домой на коленях – это держало боль от перемещений на уровне терпимой.

Уместно известное выражение Б. Шоу:

«Всегда имеет смысл бросить вызов убогому пережитку колдовства, зовущему себя медициной. Выйти победителем, выжить – вопрос чести».

В наших же условиях оно звучит просто пророчески-программно.

А дома – усмирение температуры, лихорадки, болей от поясницы до колен. Заботы целиком приняла на себя Наташа, которая и до этого не оставляла меня ни на секунду.

И все недели я не прекращал тренировок: ходьба – сначала, а потом к ним я подключил элементарные движения руками, головой лежа на спине... Только в комнатах ходьба была сложнее – мотаться в тесноте до кружения головы и тошноты.

Фотографически точно мое состояние передает одно из писем тех дней:

«Шесть месяцев после операции категорически запрещалось садиться: или ходи, или лежи. Как только минул этот срок, я сел за пишущую машинку. У меня было о чем писать... Отравляла существование необходимость спать в одном положении: скрюченный, на правом боку. В любом другом положении боль будила уже через четверть часа. И совсем я не мог лежать на спине. Как же я мечтал вытянуться! Так продолжалось около двух лет.

Именно в эти два года я достиг высочайшей выносливости и силы. Набором различных упражнений в положении лежа я добился восстановления силы и владения телом. Многие показатели силы превысили те, что были у меня до первой операции...

Вы спрашиваете о ходьбе.

Ходьба все годы болезни позвоночника заменяла мне бег, кроме того, она восстанавливала меня нервно и помогала подавлять головные боли – следствие литературной работы и невзгод.

Ходьбой и тренировками я старался и стараюсь держать на уровне работоспособность сердечно-сосудистой системы. С пластинами на позвоночнике это было сложно. Они очень набивали мышцы внутри тела. Болями я пренебрегал. Я довел ходьбу до двух часов в любую погоду. Конечно, я добился этого не сразу.

Первые месяцы освоения ходьбы после операции каждый шаг остро отдавал в позвоночнике – это держало меня и в скованности, и в напряжении. Все время идти в строго заданном режиме, и как расплата ночами обязательные позвоночные боли. Но иначе поступать я не мог. Я должен был восстановить сердечно-сосудистую систему и вообще приучить себя к жизни.

Ходьба требовала величайшей собранности. Любое падение на снегу или ледяных плешивинах означало бы немедленную операцию, пластины оторвались бы или лопнули. У меня выработался даже особый шаг. Дорога со всеми зимними ухабами, льдом, осклизлостями снилась ночами. И все же я набирал свои два, а в иных случаях и три часа ходьбы. Я должен был вернуть сердце к четкой нормальной работе.

Я стараюсь идти быстро, но так, чтобы не обливаться потом и не задыхаться. Эта способность идти ровно, с предельно допустимой скоростью, однако не задыхаясь, далась не сразу. Ходьба – дополнение к тренировкам, которые я веду дома каждый день независимо ни от чего. Хожу я вечером, ближе к ночи, когда все дела позади.

Записи тренировок я веду около восьми лет. Это три толстенных тома. Записи позволяют анализировать и улавливать перетренировки и вообще любые неполадки в организме.

И еще: испытания не ожесточили, я бы сказал, даже обострили потребность в добре и желание добра...»

Именно поэтому я не рассчитывал на благоприятный исход в Оберндорфе. Я знал, операция будет произведена отлично – оно так и вышло, но вот после операции... потяну ли. Я очень сомневался. Если не потяну... Я устал, надорвался... пришло и мое время. Это ведь будет не смерть – избавление.

Все события я излагаю с одной целью – показать бессмысленность тренировок. Да, в определенных условиях они не нужны и опасны. Я имею в виду события после катастрофы. Тогда, в конце сентября, я возобновил тренировки – в работе хоть как-то обрести себя. Я не мог найти успокоения. Едва ли не сутки я был на ногах – бродил по улицам, бродил... Стекланный, режущий душу, пустой мир.

По прошествии трех недель у меня появились признаки лихорадки. Постепенно установилась температура 37,3–37,5 градуса. Сама по себе она не тяжела, но сопровождалась то ознобом, то каким-то «оледенением» и мощным потением. Лихорадка не затихала ни на мгновение. Самым неприятным ее последствием оказалась невозможность выходить из дома. В движении я сразу потел, а ведь надо было обслуживать себя. Мокрел я чудовищно – насквозь рубашка, свитер или куртка.

И от этого простужался – практически одна непроходимая простуда. Ну и бог с ней! И обозначился задых, уже было забытый. Ни движения без одышки... Я постепенно был разжижен, мокр, слабость кружила голову...

Я отказывался жить, не хотел жить. Это чувство то притухало, то вновь поднималось из глубин меня. Я вскоре смирился, привык к мысли о возможной гибели и уже размышлял о ней как о естественном и единственном выходе, своего рода освобождении. И впрямь зачем жизнь? А смерть – это избавление. Ничто не связывало меня с жизнью, ничто не манило. Ничего вокруг, кроме сосущей пустоты, нарастающего груза горя и безысходности.

Спустя месяц я вынужден был отказаться от ежедневных плотных тренировок. Я начал работать по схеме «два дня тренируюсь – день отдыхаю». И это я не смог потянуть и переключился на тренировки через день. К декабрю я уже не в состоянии был тянуть тренировки и через день и начал тренироваться через два дня. И все равно после каждой тренировки температура круто взмывала, лихорадка черной завесой кутала сознание и волю. Я исходил потом, не мог восстановить дыхание...

И вот обозначилась возможность поездки для консультации в Австрию, к Баумгартлу, до этого возможность, полностью исключенная для меня. Мое активное неприятие уродливостей большого спорта, деспотии его руководителей, неизменный отказ от сотрудничества с этой публикой, открытые высказывания и выступления обрекли меня на отлучение от общественной жизни и забвение. Да и кому я здесь нужен? Не смирился... Жри землю, не рыпайся и забудь себя.

И вдруг в этом черном туннеле возможность выезда для консультации! На добрые восемнадцать лет любой выезд был закрыт мне как нелояльному гражданину. Когда меня приглашали на Олимпийские игры или крупные спортивные соревнования, от Павлова и К° благодарили и говорили, что Власов занят или болен. В общем-то, они были правы: я действительно был занят – упрямо писал «в стол». Намордник есть, но ручка не отнята и складывать рукописи по-честному возможно. Вот только как и чем зарабатывать на существование?.. В общем, я был основательно занят, можно сказать, даже перегружен... Все было в соответствии с законами природы: каждое действие вызывает всякое противодействие. В человеческих отношениях это можно было свести к принципу, высказанному известным юристом и правоведом прошлого века Чичериным; чтобы я уважал закон – надо, чтобы закон уважал меня...

И само собой, уважал не на словах...

Спина после первой операции болела основательно. А главное, ужасом осталось в памяти лечение в ЦИТО, само ЦИТО и вообще, что с ним связано. Господи, убереги меня от любого лечения! Да я готов на любые тренировки и нагрузки, да хоть все ту же землю жрать, убереги только от нашей медицины!

Более бессердечного отношения к больным трудно не только найти, но и

вообразить. Это особенно нестерпимо, когда больной по характеру заболевания или операции на месяцы лишен возможности себя обслуживать. Я сравнивал наш уход за больным с австрийским (другого опыта нет). Это такая же разница, как поездка на крестьянской телеге или в новейшем легковом автомобиле. Телега глушит и вышибает все внутренности. Но везет, правда, не всегда туда, куда нужно. Очень часто к старухе с косой, прямо к ней. Основной принцип выживания у нас: быть сильнее всех средств, на которые обрекла тебя медицина.

Словом, я вылетел в Вену. Из Вены тут же отправился поездом в Зальцбург (Оберндорф в двадцати километрах от Зальцбурга), совершенно расквашенный лихорадкой. Но если до сих пор я отказывался от лекарств, тут стал принимать антибиотики. Иначе поездку не потянул бы, на всю консультацию мне дали три дня (это выезд из Москвы, поездка в Зальцбург экспрессом, встреча с Баумгартлом в Оберндорфе и возвращение опять-таки через Вену в Москву). Всего три дня, лопни, а уложись...

Но Баумгартл предложил провести операцию бесплатно, Москва согласилась.

За час до начала предоперационных процедур я провел сорокаминутную тренировку-разминку. Наотжимался на полу, между спинками кроватей, и выполнил кучу разных упражнений на силу и гибкость. Я прощался с тренировками. Когда смогу теперь погонять себя в работе?.. Будущее не сулило благополучия. Я вообще не верил в будущее.

Я очнулся, куда ни ткнись – боль. И терпи ее, терпи... И еще эта тревога: не предупредил об операции дочь, будет ждать...

Пришла сестра Фредерика, худая, некрасивая, но с добрыми глазами, начала массировать онемевшую руку (руку неловко положили на операционном столе). Я спросил, сколько времени.

– Час дня, – ответила Фредерика после некоторого сомнения.

Я не знаю немецкого и пользовался шпаргалкой, составленной братом. Он владеет немецким, особенно разговорным. Перед отъездом я под его диктовку и составил своего рода маленький разговорник. До сих пор разговорник меня не подводил.

– Вас привезли из операционной сорок минут назад, – понял я из объяснений Фредерики.

Имя любой сестры можно узнать по значку на халате – там имя и должность.

Рука по-прежнему почти не повиновалась, но я сказал:

– Зер гут!

Фредерика ушла. Рука затекла основательно – ее массировали, ожила только утром третьего дня.

Я попытался задремать. Не отпускали боль и мысль о дочери. Я отбросил одеяло и сверхосторожно, пробуя себя на боль, поднялся, помогая здоровой рукой. Посидел, скрючась, и после, так же скрючась, очень медленно встал. Шаркая, маленько прошел

по палате, держась возможно ближе к постели. Закружилась голова – «ковырнусь» хоть не на пол. У стола я выпрямился, как позволила боль: терпеть можно, не взбесилась от движений, все тот же огонь ниже лопаток.

Я сел и, преодолевая дурноту от наркоза и других препаратов, медленно, очень медленно принялся писать...

Обернулся на шаги – Баумгартл. Он не стал ничего спрашивать, а разразился бранью и криками, включив сигнал тревоги. Есть такой в палатах. Набежали сестры и уложили меня. Доктор испытал определенное потрясение. Он пришел, дабы проверить, как я выхожу из операционной нагрузки. Я же был доволен: письмо написано. Я даже набрался наглости и попросил доктора опустить его в почтовый ящик.

Возмущаясь, доктор повторял:

– Встать сразу после такой операции! Сколько живу – не помню. Чудовищно, варварство!..

Я это понял из обрывков французских фраз. Доктор в разговорах со мной прибегал к французскому языку.

Успокоясь, он показал мне титановые пластины, которые были прикреплены к позвоночнику и которые он снял (каждая по 25 см, с винтами – внушительная арматура).

Несмотря на все запреты, я вставал с постели и бродил именно с того дня. А письмо?.. Преодолело двусторонний цензурный путь за четырнадцать дней. Я вынул его из почтового ящика в Москве, как погода и другие свои письма из Оберндорфа...

Каждый вечер, уже в темноте, звонили колокола. Гулом и звоном наполнялись и та часть городка, что принадлежит Австрии, и та, что уже в Баварии (ФРГ), – единые части маленького пограничного города.

Плывущие в темноте торжественно-печальные звуки, одиночество белой палаты, необъятно-смутный склон белой горы за улочками – я подходил к окну, упирался лбом в стекло и не мог сдержать стоны. Ничто не удерживало меня в жизни. Все, что дорого, потеряно навсегда...

В глубинах своего сознания я не сомневался, что не оправлюсь от операции, разовьется лихорадка, как три года назад в ЦИТО, и согнет. Я уже не потяну. И не хочу тянуть...

А случилось нечто непредвиденное... для меня непредвиденное. Мало того, что я встал и написал письмо через сорок минут после более чем четырехчасовой операции. Даже московская лихорадка присмирела. Рана же стремительно затягивалась и жидкостью не исходила. Баумгартл и его коллега по операции доктор Кауцкий не без удивления повторяли:

– Заживает, как на собаке...

Бывает и так. Все наоборот вопреки расчету. И что на одиннадцатый день после операции сам понесу чемодан по вокзалам, я и в самом радужном сне не смел вообразить. А ведь понес... Жизнь как бы вставилась в меня, не спросясь.

День за днем перебирал жизнь в большом спорте. Тяготы, безумный расход себя... Чего ради?..

Сколько же зависти и недоброжелательства пережил я в те годы! И за что? Надрыв тренировок, риск поединков, любая оплошность – травма, порой гибельная, вот как эта... позвоночника. Без природного запаса прочности и желания жить уже не жил бы.

А сами выступления? Поражение или нулевая оценка на чемпионате – и уже опозорены усилия и победы всех лет. Миг поражения – и уже все-все бессмысленно и не нужно. Этот огромный воз постоянно за спиной.

И как же редко одно слово добра – не казенного, воспитанно-вежливого или формально-обязательного, а от сердца.

Я вышел из больницы на двенадцатые сутки,

В самолете я думал: отдам концы – стало совсем худо. Но дотянул. А на другой день мне пришлось несколько часов простоять в таможне и таскать чемодан. Я стоял и думал: двенадцать дней назад был сделан разрез по спине – около десяти сантиметров в глубину и до двадцати пяти по длине. Я был располосован, как селедка. А после лупили молотками по металлическим пластинам, изымая их из позвоночника, лупили четыре часа. А теперь я мотаюсь с чемоданом, боль – аж до пяток. Пройти бы контроль, и скорее домой – лечь...

Итак, более вразумительно о тренировках.

После сентября 1985 года я продолжил обычные тренировки. Я тренировался вплоть до операции, пропустив лишь январь и февраль 1986 года, – восемь недель после операции. Тренировался прилежно, однако чувствовал себя все хуже. Почему? Ведь грамотные тренировки были и остаются наиболее действенным средством восстановления подорванного болезнями и невзгодами организма. Болезнь можно пресечь лекарствами (не всегда, правда), но вернуть таблетками в мышцы сердца и телу энергию, силу, выносливость – никогда...

В чем же дело? Фрэнк Ричардс возрождает себя тренировками, а я, наоборот, от тренировки к тренировке разваливаюсь – и это при моем опыте, в том числе и возрождения себя?!..

Я оправился от последствий операции в Оберндорфе за считанные недели, но лихорадка двинула набирать обороты с новой скоростью. Она заточила меня в доме, и это в самом тяжком упадке духа, когда общение, просто пребывание на людях студили боль хоть чуть, но не разбавляли черноту боли.

Разумеется, я отдавал себе отчет в причинах болезней, но не во всей полноте – это факт.

Предшествующие годы потребовали от меня значительного напряжения. Я собрал себя, обрел устойчивость – тут потерял самого близкого человека, сокрушительное ощущение одиночества и ненужности. Чувство вины – ведь мы не прорвались к свету, долгий переход так и не вывел к успеху книг, признанию, тайне

наших мечтаний... Все задвинула могильная плита. Все явилось обманом. Все шаги – бессмысленное стирание себя. Чувство вины наливалось меня свинцом. Воздух всех дней мнился отравой. Нет, не жить. Слишком больно – жить.

Это ощущение ненужности жизни, фактический отказ от нее явились следствием и надрыва последних двух десятилетий: мощного расхода себя в спорте мировых рекордов, напряженной литературной работы при фактической блокаде всего, что я писал; грозной болезни конца семидесятых годов и наконец гибели Наташи и нелегкими операциями... В общем, это типичная судьба для наших поколений, ничего необычного. И даже, наверное, литературная работа «в стол» на добрый десяток лет тоже не являлась некой исключительностью, хотя сочинительство это, безусловно, из особых. Не говоря о риске хранения подобных рукописей в то время, они сами по себе являлись гнетом, не бременем, а гнетом.

Писать за счет дохода от другой своей литературной работы (статей, очерков, популярных книг) – не дай бог таких удовольствий, пиши, а после укладывайся с другой книгой, что «в стол», на эти самые деньги и на них же – с новой работой, уже только ради денег, которые снова дадут возможность продолжить главную книгу. Жизнь на удвоенных-утроенных оборотах. И часто ощущение бесполезности работы, ощущение тюремной пустоты – не с кем поделиться, пишешь в какую-то бездну, и молчи, все время молчи об этом... Не способствовало безмятежности настроения и чувство бесполезности работы, вообще всех устремлений. Кому это нужно?.. В часы упадка духа это настроение буквально брало за горло. И в самом деле, рукописи изживали себя в столе. В них – находки, страсть, краски и кровь судеб. За ними – надрыв двойной жизни, усталость, преодоление отчаяния, вера, а они, рукописи, лежат... И рост мастерства без публикаций оказывался невозможным. И годы... Я тоже старею. Правды ради, больше всего от тесноты замкнутого пространства вокруг... Пишу – и ничто не меняется в жизни. Точили мысли о том, что рукописи могут не увидеть свет, а стало быть, все тогда бесполезно: не исполнение своего назначения в жизни, а какое-то бессмысленное кривлянье и еще сверхизнурительный труд: на что, зачем, к чему?!

Книгами разговаривать с людьми... Хороши беседы...

Эта совершенная глухота, в которой живут и складываются рукописи, ни отзвука в ответ. Ты будто выброшен из жизни. Она бежит мимо. И надрыв от забот и труда. Себя нет мочи нести...

Именно эти причины лежали в основе болезней конца семидесятых годов, но я собрал себя тогда и после операции 1983 года в ЦИТО тоже собрал. Я распрямился, снова налился энергией и дерзостью. И впрямь уже близки к завершению основные из задуманных рукописей. Нет, недаром вжимал себя в формы каждого дня. И как будто не поддался, выстоял, можно снова двигать дело. Заглядывая вперед, я уже мечтал о тотальной смене тем, начал полегоньку копить материал. Я устал от тех нот, которые все время набирал, устал и исчерпал себя, все дую в одну дуду... Но я должен был их

сложить. Другого пути я не признавал, другой путь означал в моем понимании бесчестие... И я уже почти сложил все ноты. Теперь мне очень хотелось освободиться от главных тем. Я служил им два десятилетия (до сих пор я не напечатал ни одну из этих работ, кроме маленькой повести «Стужа» в саратовском журнале «Волга» № 6 в 1988 году). Оставалась самая малость: соединить весь опыт и знания в последней, так сказать, генеральной работе-обобщении. Эту книгу я готовил с двадцати четырех лет. Лишь теперь я почувствовал, что готов к ней. И вдруг гибнет мой единственный и самый верный друг... потом суэта второй операции... А зачем все это? Зачем, какой смысл в днях?..

Мне казалось, у меня отняли самое важное – я изуродован, лишен возможности нормального существования. Сам себе я представлялся пепелищем: ни живого ростка, ни лучика солнца. Нет, внешне я жил. Я появлялся на людях, делал какие-то рутинные дела, но сам был замкнут в себе, замкнут на то самое пепелище. Вместо безбрежной жизни – безбрежный пустырь.

Мысль о ненужности прочно обосновалась в сознании. Зачем жизнь – только горе, потери, боль...

Это отлично усвоил организм, не усвоил, а принял программой. Ведь хотим мы или нет, но любая наша мысль из сильных и страстных неизбежно переходит в наш физический строй – тонус и жизнедеятельность всех внутренних систем. А я свыкся с мыслями о ненужности жизни. Я принимал ее лишь тяготой, болью. Связи с жизнью слабели, лопались, отмирали... Могильный холм вместо родного человека – а мне все продолжать кропать «в стол», ждать очереди-соизволения на появление всякой своей новой работы – три, пять лет ждать, молиться на издательства? Да уж и книги постылы, чужды после всех молений... И этот натиск нездоровья, один за другим...

И это – жизнь?!

И все же в недрах моего «я» сохранялась какая-то привязанность к жизни. Этот крохотный, не до конца задутый огонек жизни все светил, и я делал вялые усилия сохранить его. Вот и пойми себя...

Я тренировался – это то небольшое, на что я еще был способен. Прогулки и вообще какая-либо деятельность вне дома практически становились недоступными. Даже раздавленный бедой, в совершенном одиночестве я упрямо проворачивал тренировки. Может быть, главным образом потому, что это единственное из всего того, что реально, плотски связывало меня с жизнью? Скорее всего именно так... Я научился рассчитывать тренировки, имея их за плечами не одну тысячу, хирел и скучал без силы и движения. В годы невзгод я приучил себя тренироваться в любом настроении и едва ли не в любом состоянии. А теперь все знания и все тренировки оказывались бесполезными, более того, вредными. Именно после тренировок лихорадка резко обострялась. В общем, я сыпался, но это меня все меньше и меньше задевало. Порой я даже тренировался иступленно-зло, явно не по силам, до изнурений, и в самом деле, какая разница, быстрее развязка...

Те первые тренировки в перерывах между операциями лишь в насмешку можно было назвать тренировкой – крохотные отрезки времени, жиденько разбавленные подобиями вольных упражнений. Но я называл их именно тренировками. Это имело стародавний, созидательный смысл – это всегда ростки будущих мощных занятий. Недель через шесть я начал опробовать упражнения с гантелями. Все время слушал спину и пробовал, упражнение за упражнением испытывал себя, прикидывал новые возможные приемы, отказывался, когда боль от тяжестей лишала сна и покоя ночами. Во всяком случае, я должен был восстановиться: надо обслуживать себя, научиться делать все, что требует быт. А лихорадки не слабели, особенно ярясь после тренировок.

Я сознавал: такие тренировки для, так сказать, «прикладного» восстановления себя не нужны. Они отнимают у организма и без того скудный запас энергии, но это меня не вразумляло – к тому тоже были причины. И я тащился через лихорадки, задых, боли в позвоночнике, в сердце и голове...

Повернула меня к жизни... моя работа. Повернула против моей воли, вопреки ей. Перед сентябрем 1985 года я наполовину написал центральную книгу – ту самую, что готовил с 1959 года. Я вырослел, седел, а с работой над ней не расставался. После хождения по краю жизни и смерти в ЦИТО я твердо решил написать ее. Ничем другим не заниматься категорически, остаться без средств, но написать. И уж, конечно, не принимать в расчет здоровье – только писать... Там, в ЦИТО, я мучился в жару, боли и думал, вот-вот не выдержу, погибну, а главное дело так и не сделал. Шел, а не сделал...

И как только я получил возможность сесть (а сидеть на самом обычном стуле нельзя было после той первой операции шесть месяцев – только лежать или ходить, ходить весьма ограниченно, я, впрочем, этим пренебрегал, как и корсетами, – ни один не носил) – это был август того же 1983 года, я принялся за работу. Я писал и через двадцать минут ложился от боли в спине на диван, минут через пять вставал и снова писал минут двадцать и снова ложился. Через полгода боли стали отпускать и уже давали возможность писать, не отрываясь от стола часа по два, по три... Для всех это, может быть, обычная книга (она такая и есть), а для меня – смысловая. В ней я видел свое назначение.

Я писал тогда другу (10 июля 1984 года):

«...Как ужасающе быстро бежит время. Я очень много потерял его в спорте, потом в болезнях и осознании своего места в жизни...

По-прежнему к моему позвоночнику прикреплены металлические пластины, но от второй операции, по словам врачей нужной, я пока отказываюсь... Это слишком серьезное испытание. Я довольно долго был слишком близок к небу, а если быть точнее – к земле. Выход из мучительной слабости, болей и лихорадки был жестоким, он потребовал от меня беспощадности к себе...

Теперь я очень силен. Я никогда не был так силен и могуч! И я хочу

нести это в себе всегда. Это дает радость для жизни и каждой новой страницы той главной книги, о которой я мечтал и мечтаю.

Что до тренировок, я тренируюсь каждый день. Один день – тренировка на два часа, другой – на сорок минут, это сброс нагрузки. Я бы тренировался больше, но я подчинил интересы тренировки интересам литературы. Иначе я устаю, и это сказывается на рукописи.

Металлические пластины не позволяют поднимать больше 30 килограммов. Поэтому в тяжестях я ограничен и работаю на каждую руку поочередно. Набором упражнений я добился восстановления силы рук и плеч. Мой собственный вес около 100 килограммов.

Но главное в тренировке – это не сила мышц, а укрепление сердечно-сосудистой системы. Поэтому я подключаю много упражнений на выносливость, часть из них делаю тепло одетым – это вызывает обильный пот. Велосипед из-за пластин в спине теперь мне недоступен. К тому же любое падение – это или поломка, или отрыв пластины, а значит, верная операция. Но с моей точки зрения, лучше бега для укрепления сердца ничего нет, совсем не важен долгий бег. Я считаю бег обязательным до самых преклонных лет...

Я не мечтаю о долгих годах жизни. На сей счет я не обольщаюсь. Слишком много лиха я хлебнул в профессиональном спорте, еще больше – в последние годы. Но прожить свои годы без болезней и слабостей – это мне удастся. Мне по душе ощущать себя могучим – от жизни в таком состоянии я не откажусь, а спортивный труд тут главное.

Я седею, глубже и чаще морщины, но я очень крепок физически. В известном смысле я крепче, чем в самые «рекордные» годы. Я закален опытом, знанием и знаю цену упорству, освещенному разумом. Смерть не властна надо мной. Она придет лишь тогда, когда я позову ее, ни на день раньше...»

К сентябрю 1985 года я пребывал на середине пути, рукопись уже внушительной стопкой возвышалась на столе, и вдруг катастрофа, за ней – лихорадка. Я скрепил себя приказом закончить работу, уже не веря, что оправлюсь от удара (да и сколько их можно принимать), а впереди еще изрядная проба на живучесть – вторая операция. И я сел за машинку. Я писал в чад и ознобе лихорадки, не прекращая и тренировок до января 1986 года. В январе я оказался в Оберндорфе. После второй операции лихорадка не просто возобновилась, она обострилась до чрезвычайности, но я продолжал тренироваться.

Я непременно должен был закончить эту книгу – свою главную, в ней смысл и оправдание моей жизни. И я тронулся в путь – день за днем белые листы, выстроченные машинкой. Успеть, пока еще есть силы, пока живу, жив...

Оставались заключительные главы, к счастью, прописанные вчерне, когда я еще был здоров, Я комкал окончание рукописи – хоть как-то привести к завершению, обогнать болезнь, успеть...

Неотвязно мучила мысль, что умру, не завершив работу. Я очень торопился, многое сводил в рукопись схематично, но ни энергией, ни запасом времени, следовательно, запасом жизни, не располагал. Надо было принимать условия игры.

Я ждал, слабость вот-вот сломает меня и лихорадка пресечется обрывом жизни. Я не верил в ее прочность. Я писал до семи часов в сутки. Я ложился, и не раз, но не всегда из-за позвоночника, слабость, головная боль – их надо было унять...

Удивительный феномен – любимая работа или творчество. Работа, тем более целиком владеющая воображением и помыслами, оказывается сильнее своего создателя, даже выше настроений, которые владеют им. На часы творческого поиска и решения задач (правка, определение лучшего художественного решения, сведение результатов в печатные страницы) я отключался от настоящего, тех самых упорных мыслей о горе и своей ненужности...

Нет, краешком сознания я видел себя настоящего, но видел как бы отстраненно, без спазм горя. Я складывал рукопись, решал задачи мысли, образов, действия... Закончив работу, я зачехлял машинку, отодвигал в глубь стола и с жадностью принимался просматривать новые страницы – каковы, как удались? Наконец, я скреплял страницы, ронял голову на руки. И так и сидел, окаменев, не имея ни сил, ни желания двигаться. Меня снова ждала жизнь – боли, горе, бесконечный мысленный перечет ошибок, которые я допустил в жизни и которые столь губительно ударили. Мертвыми ногами я поднимал себя и принимался за мелочи бытовых забот...

Но день за днем я работал: второй, четвертый, шестой месяц!.. И я незаметно стал распрямляться. Часы работы – часы невольного забытья, нередко и полного, глубокого забытья, своего рода отречения от себя – целительного забвения всего настоящего и прошлого, только труд!

Это способствовало возникновению и укреплению новых связей в мозгу, не стирающих, но ослабляющих мысли о ненужности жизни. Все задвигало восприятие настоящего, в котором горе правит бедой, слезы – отчаянием, а радость достижима лишь через море пота и страдания. Я с отвращением поглядывал на дни, свой стол с машинкой (ее я не переставал нежно любить), раздутую от вкладышей телефонную книжку с адресами и номерами телефонов издательств, редакций, знакомых... Все в прошлом, жизнь гаснет, поспеть бы только с приведением в порядок дел.

Однако к окончанию работы над книгой я уже был другой. Лихорадка не покидала, даже, наоборот, ждала с удвоенной злостью, но я уже поворачивал к жизни. Нет, прежнее настроение еще несло меня по дням и неделям, и в основном я еще тяготился жизнью, но уже прикидывал будущие книги – книги новых идей, света, уравновешенного отношения к злу и добру (и тут же воображаемые страницы в неумеренностях страстей, дерзостях помыслов и чести, которая превышает всего, – значит, я оживал). Я не радовался жизни, но уже начал приглядываться к ней, точнее, ко мне начал долетать ее голос – голос бытия, единственного и неповторимого.

Именно работе я обязан тем, что остался жить. Именно работа, все тот же долг

перед жизнью не позволили мне погрузиться в тьму распада. И даже смерть мамы, кто ближе мамы, уже не опрокинула меня назад, в отрицание жизни. Мама умерла ровно через год после моей второй операции – самые тяжкие полтора года моей жизни. Самые ли?! Если говорить словами Альберта Эйнштейна, господь бог изощрен, но не злобен... Изощрен – это точно...

Тренировки – эликсир жизни. Именно они обновляют организм, врачуют все наши жестокие эксперименты над ним, дарят силу и молодость. Я волочился по тренировкам, ибо лихорадка сужала их, удлиняла паузы между ними, после каждой я прихварывал. Шли месяцы. Уже отчетливо обозначилось стремление жить и преодолеть болезненное состояние, а я барахтался в мерзостях лихорадки. Я оказывался бессильным, мне не удавалось восстановить себя, к каким бы приемам я ни обращался.

Нездоровье требовало отказа от тренировок, но я знал, это даст облегчение на какой-то год, а после покачусь дальше, в распад, и с таким трудом налаженные тренировки, отвоеванное у организма право на определенную работу станут невозможными. Организм просядет, и практически невозможно будет вернуть обратно способность справляться с физическими напряжениями – надо будет снова учиться сносить самые ничтожные нагрузки. Только терпеть – и ничего больше в помощь. Никакого искусства и умения в помощь – только терпеть.

В свое время для освоения тренировок (соответствующего уровня обменных процессов в организме), для возвращения организму способности переносить определенную работу и усталость я прошел сквозь толщу болезней, немоготы – годы прогрызания этой толщи. Тогда я решил вернуть мощь и неутомимость в работе и движении и вернул.

И теперь я страшился опять попасть в зависимость от слабостей и болезней. Все что угодно, но только не подлая зависимость от прихотей больного организма, особенно сосудистой разболтанности. Господи, это такие головокружения, боли, не голова – воспаленный пузырь. Годы таких страданий!.. Любой ценой хоть как-то поддерживать тренированность. Бог с ними, лихорадками, суждено лечь – полягу, но сильным, не в спазмах, жутких головных болях, неспособности нормально дышать и двигаться. Не дать размыть ту базу, которую я сложил в предыдущие годы. Именно она позволила мне шесть с половиной лет назад поднять себя из развала и, без сомнения, спасла в операциях. Нет, нет, я встречу весь натиск невзгод в рост. Пусть прогрызание через слабости, пусть в лихорадке, пусть в разных одышках еще на годы, пусть... Я через все это прошел и не вернусь к слабости, таблеткам, очередям к врачу.

Зной и стужа – мои, любые нагрузки – мои и любая страсть мне по плечу. Только так!

Я сбился с шага, едва не полег, но я не изжил себя, у меня есть дела в этом мире, желания еще не иссохли. Я изломан, но жив и не утратил способности восхищаться красками всех дней.

Этот смутный даже для моего глаза процесс во мне явно набирал размах. Бледные краски жизни наливались своим настоящим цветом, звуки ее все чаще прорывались через безразличие и глушили всей своей яростью и бесцеремонностью. Я неуверенно улыбался, нащупывая шаги. Терял улыбку, снова окунаясь в безнадежность прошлого, и опять угрюмо озирался, точнее, приглядывался: а как жить? Новые усилия – к чему? Какой смысл возрождения? И что все-таки главное, ради чего, как говорится, стоит трудиться? В чем это главное?..

Я пробовал новые приемы тренировок, более доступные, к тысячам прошлых тренировок прибавлял новые. Натужно, но я поворачивал к жизни. Приближение к ней загораживали болезни, такие всеильные нашими болями и нашей зависимостью от них и вроде бы такие несокрушимые: ползи, глотай таблетки, молись на белые халаты... Нет, я должен разгадать шифр лихорадки. Конечно, все это – нервное потрясение, запредельная усталость, надрыв, однако я должен раздвинуть эти завалы, существуют способы, не могут не существовать. И я набирал тренировки – не дать исчезнуть базе прошлых нагрузок. Опыт борьбы за восстановление в недавнем прошлом убеждал: восстановление невозможно за месяцы, даже год, может быть, годы, но почему при такой работе все без ощутимых сдвигов к лучшему, почему одна темнота лихорадки, совершенная беспомощность перед ней, и все-все, что пробую, прикладываю к себе, напрасно, без пользы?

Тренировки по-прежнему взводили лихорадку на более высокий градус – реакция организма на пережитое. Решение есть, не может не быть, но где, в чем?

Я капиталом не располагаю. Я не могу греться у теплого моря, заедаю меланхолию фруктами и жалобами на жизнь. Мне надобно здоровье сейчас, если не сейчас, то завтра, и здесь, в Москве, среди гриппов и очередей практически за любым продуктом.

Где решение?!

Оно глянуло, но совершенно не оттуда, откуда я ждал.

Нырять из одной тренировки в другую, из гриппа в грипп, подогревая себя вспышками лихорадки и прочими капризами нездоровья, я обратился к протеинам. Нагрузки достаточно плотные (со стороны они могли показаться забавой, но для моего тогдашнего состояния это были самые настоящие нагрузки), а что, если им пособить протеинами? Эти белковые препараты в большом ходу среди спортсменов на Западе. Эти препараты добротны насыщают витаминами и минеральными добавками. «Хуже не будет», – решил я. И начал принимать протеины после каждой тренировки согласно наставлениям. Надо сказать, эффект последовал даже чересчур быстро. Будто я хирел, страдая именно без этих препаратов. Горячки заметно поубавили прыть, а главное – более чем заметно возросла работоспособность. Что обеспечивает эффект: витамины, подмешанные к белкам, или сами белки?

Методом исключения я установил совершенно определенно – основное действие за витаминами. Но почему? Ведь я не лишен витаминного питания?

Я засел за соответствующую литературу. Вскоре картина более или менее прояснилась. При нашем питании мы почти всегда находимся в хроническом витаминном голоде. Мы получаем достаточно калорий, даже жиреем, а все равно пребываем в витаминном голоде. Отсюда беззащитность перед многими болезнями, в том числе гриппами и простудами. Организм незащищен из-за отсутствия должного количества витаминов. Дальше – больше. Потребность в витаминах возрастает при болезнях, повышенной умственной и физической работе и особенно при нервных перегрузках и потрясениях (что нынче модно называть стрессом). Причем возрастание потребности трудно даже представить. Оно перекрывает обычные дозы во много раз.

И наконец, я докопался и до самой важной части для себя: витамины могут весьма скверно усваиваться (почти не поступать) при желудочных заболеваниях и различных нездоровьях печени. Тогда все богатство витаминного питания не в состоянии устранить недостаток витаминов в организме.

Вот оно! Уже давно, очень давно я не мог нормально питаться из-за капризов желудка (при такой нервной жизни не удивительно), а печень и вовсе была выведена из строя; ей в этом поспособствовали и лошадиные дозы наркоза, месяцы поедания антибиотиков, существование на одних лекарствах после операций. Именно так, при полноценном питании я зависал в хроническом витаминном голоде, не имея энергии для подавления гриппов и прочих недугов.

При нервных же потрясениях, особенно стойких и глубоких угнетениях, потребность в витаминах вырастает чудовищно, это не преувеличение – чудовищно! К примеру, цинга чаще всего поражает те группы людей, в которых господствуют страх, подавленное настроение, и почти никогда – группы людей, пронизанных верой, дружбой и улыбкой при самых неблагоприятных обстоятельствах (все это при одинаковой, относительно добротной обеспеченности продуктами).

Чем дотошливее я читал и пробовал на себе свои «открытия» (уже давным-давно известные людям), тем крепче убеждался в правоте находки. Как бы там ни было, но мне удалось взять шифр болезни. Само собой, она не сводилась лишь к недостатку витаминов, однако в том, что со мной происходило, этот недобор играл ведущую роль.

Значительный физический труд тоже предполагает повышенную подпитку витаминами – в противном случае ущерб организму неизбежен. Разумеется, витамины надо уметь принимать, понимать их действие, иначе неизбежны неприятности. И нельзя ограничивать себя в белковой пище, сводить ее к опасному минимуму. Без белков невозможна любая мышечная активность – именно белки складывают мышцы. Следует знать потребности организма в белке.

В белковом голодании (а к этому зачастую прямым образом ведут различные диеты, особенно на похудание, поддержание ограниченного веса ради красоты) даже заложены многие расстройства, скажем, такие, как устойчивые головные боли, простуды, не говоря уже о пониженной работоспособности. Я имел сомнительные удовольствия пережить такие состояния.

Джералд Даррелл пишет в своей книге «Ковчег на острове»:

«Само собой понятно, что питание и здоровье неразрывно связаны между собой: предложите животному неправильный рацион, давайте корм без витаминов и солей – и вы распахнете дверь куче заболеваний».

Что это в равной мере относится и к человеку, сомневаться не приходится. Неправильно питайтесь, пренебрегайте витаминами и минеральными солями – «и вы распахнете дверь куче заболеваний». У многих эта дверь вообще не закрывается...

Словом, жизнь требует знания питания – грамотности в питании. При мощных ударах судьбы, травмах и прочих несчастьях это сообщит организму дополнительную энергию сопротивления, уж во всяком случае куда более предпочтительную, чем неоправданные поедания лекарств и хождения по врачам.

Но лишь воля и радостный уверенный взгляд на жизнь позволят выстоять и сделают действенными все остальные меры. Без этого эликсира воли и веры в жизнь бессмысленны любые ухищрения на выживание.

Итак, путь был ясен. Следование ему принесло мне преодоление болезненного состояния. Я уверенно распрямлялся. Жизнь перевалила через беды, переплавляла отчаяние и горе в печаль. И уже снова жизнь зовет и пробует меня. Есть сила, страсть, любовь, риск, работа – на все щедра жизнь. Еще раз попытать себя, взнудать быстрого коня воли, еще раз вызвать на себя все ветры и пройти по дням и годам...

Во второй половине мая 1987 года я оказался в ФРГ – меня пригласили выступить по телевидению. Накануне выступления мне показывал свое предприятие по производству оборудования для атлетических залов старый штангист, сохраняющий фанатичную преданность силе, несмотря на недостаток и даже, скорее, деловое процветание. Ведь ему уже не обязательно зарабатывать силой на жизнь. Начав с нуля, он быстро поднялся, уже другие страны покупают его оборудование. Все до одного снаряды и станки его конструкции. Ко всему он прикладывает выдумку и исключительную, поистине немецкую добросовестность. Даже штанги, казалось бы, здесь уже ничего не придумаешь, у него отличаются необыкновенной упругостью, прочностью, бесшумностью и красотой. Штанга производит впечатление чрезвычайной податливости, мягкости, вроде бы и не тяжесть...

Мой знакомый, а ныне хозяин солидного дела, повел меня на склад – ряды и ярусы разборных и литых гантелей, гирь, штанг, различного назначения оригинальных тренажеров – нам бы все это в страну, ребятам и девушкам, вместо клепаных, сварных приспособлений и снарядов.

В воскресенье склад и двор были совершенно пусты. Я сказал переводчице, что задержусь, порассматриваю оборудование и снаряды. Я хитрил, мне хотелось побыть с «железом» наедине.

Переводчица и наш хозяин ушли в контору. Я остался среди блеска хромированной стали и конструкций машин. Холодная тишина бетонированного

помещения. Я озирался, не мог справиться с волнением. Нет, я задержался не для того, чтобы посентиментальничать среди штанг и всего того, чем добывал силу в молодости. Я вдруг почувствовал, что не уйду, не опробовав себя на штанге, – ну зацепить хотя бы на грудь, в стойку. Постою с ней хотя бы так...

На бетонном полу вызывающе сверкала штанга – в наборе шестьдесят килограммов. Я стоял над ней, и самые противоречивые чувства будоражили меня...

Подниму – ничего не случится... А вдруг заклинит спину? Операция – тогда уж точно не поднимусь...

Я пробовал ладонью насечку, крутил гриф. Не штанга, а чудо. Качеством повыше знаменитой шведской и финской тоже.

Волнение горячило. Я примерялся к «железу», прикидывал...

Я присел, подергал гриф – что за упругость, как вкладывается в хват, а вращается – не слышно хода...

Я не поднимал штангу уже лет пятнадцать. Травма от всесоюзного рекорда в 1957 году проложила свой след на все десятилетия. Из-за нее две операции, одна – на черте жизни и смерти.

Я мялся возле штанги, и десятки картин сменяли одна другую в моем сознании. Операции должны были «исправить» позвоночник, к тому же я восстановил себя тренировками. Вес гантелей доходил до 35 килограммов. Я расчетливо, осторожно подвел себя к этим весам, и тот, что на штанге, по силам мне. Я готов.

Я и в самом деле был готов, но как решиться. Вдруг тут же вот сейчас боль, паралич той сумасшедшей боли и неподвижность, беспомощность... Но разве я не тренировался с мощными гантелями все последние месяцы, разве не восстановил силу мышц и опору из мышц?.. Все так, но ведь это штанга! Там я поднимал по отдельности 35 килограммов, а тут сразу совокупный вес, пусть по прежним меркам ничтожный, однако...

Я ослабил галстук, расстегнул верхние пуговицы рубашки. Походил в сомнении и скинул пиджак, засучивая рукава. Теперь уже все, не имеют власти никакие слова. Я сделал короткую разминку. Занял место над грифом и плавно снял вес до колен. Нет боли, даже подобия боли нет!

Я опустил штангу и пошел по складу. От волнения я взмок, дыхание частило, будто я после бега...

Я вернулся к штанге и уже встал как атлет, приняв настоящую бойцовскую стойку. Я присел, выверил хват, взвел мышцы, расслабил руки. Я захватил вес на грудь – господи, как же легко! И бросил штангу – освободить позвоночник. Штанга упруго, но почти беззвучно запрыгала по полу. Такая тонкая, изящная...

Я опять закружил по складу. Издалека доносились голоса, слышен был звонок телефона, после заиграла музыка.

Итак, я взял вес на грудь – и без боли, вообще никакой боли!

Все так же заморозив всякие сомнения, уже бесчувственный ко всяким словам и

шуму, я вернулся к штанге. От возбуждения подрагивали ноги. Еще этого не хватало!

Я присел и вырвал вес. Опустил – и снова вырвал. Есть! Я бросил штангу и побрел по складу, глупо и счастливо улыбаясь.

С того дня я начал работать со штангой.

На мой взгляд, атлетизм (в сочетании с бегом) – лучшее средство из доступных нам для восстановления здоровья, и не только восстановления, но и укрепления его, сохранения работоспособности в преклонных летах, а также и безотказное средство сохранения красоты.

Существует определенная опасность: с увеличением мышечной массы при не совсем правильном питании не исключено появление жира. К примеру, атлетические тренировки вызвали у меня довольно быстрый рост мышечной массы. Я ел несколько неосторожно – и сразу же обозначился жировой слой. Вес выкатил на 112 килограмм. Я сбросил его до 107 и пока остановился, хотя это не избавляло от излишнего веса. Все это еще раз напомнило о необходимости быть сдержанным в еде. Однако выскажу мысль, в некотором роде еретическую. Вес не обязательно гонять до какого-то существующего предела. У каждого, на мой взгляд, свой весовой оптимум. Иной полноватый человек (но не разжиревший) при худобе и вроде бы правильном и более чем умеренном питании годами чувствует себя скверно, прибаливает и явно слабеет. Нельзя худеть безоглядно, не считаясь со своей природной предрасположенностью. Не случайны в жизни люди от рождения худоватые, полноватые или поджарые...

Во всяком случае для контроля за весом бег очень действен. Классные культуристы на Западе непременно практикуют бег; он не только дополнительно тренирует сердечно-сосудистую систему, но и сжигает этот самый жировой вес. И еще бы неплохо помнить: беговая выносливость неизбежно переносится на все другие тренировки, в том числе и атлетические. В годы большого спорта я практиковал бег именно для увеличения специальной выносливости, то есть выносливости со штангой. Тренировки возрастали и по времени, и по нагрузке. Чтобы справляться с ними, надо было готовить и сердечно-сосудистую систему. Одна тренировка, так сказать, подпирала другую.

К слову, не для всех бег лучшее средство достижения выносливости. Есть люди, которые куда лучше вырабатывают выносливость не бегом, а ходьбой или плаванием, играми, велоэргометром. Велоэргометр имеет особый смысл для тех, кто страдает повышенной простудностью.

Целительность физических упражнений общеизвестна, и все же поделюсь опытом. Возможно, кое-кому рассказ окажется не без пользы.

В последние два года я вынужден был отказаться от многих упражнений, однако не из-за позвоночника. После операций он стал приходить в норму, относительную, конечно. Тревогу стали вызывать колени, особенно левое – ну не колено, а какое-то хрустяще-рыкающее приспособление. Я «посадил» его сначала на тренировке, а после, уже серьезно, на крупных соревнованиях, главным образом чемпионате страны 1958

года в Донецке, его тогда даже забрали в гипс на добрых сорок дней.

За десятилетие после больших тренировок мышечный корсет на суставах спал и рассосался; нагрузка на связочный аппарат возросла, а он как раз и пребывал далеко не в лучшем состоянии. Приседать в последнее десятилетие я вовсе не мог из-за позвоночника. Это усугубляло неспособность сустава к перенесению нагрузок. Непрестанно происходило сокращение мышечной массы вокруг коленных суставов. Подоспело время, и поврежденные связки (там свое подбавлял и мениск) стали вынуждать изымать из нынешних занятий ряд упражнений.

Постепенно ограничения, налагаемые нестабильностью коленных суставов, общипали тренировку – от нее ничего и не сохранилось. Исчезли едва ли не все упражнения на гибкость. В большинстве из них так или иначе принимают участие коленные суставы. Свободно я мог работать только на силу для плечевого пояса и рук. Даже обычная ходьба отзывалась возрастанием боли. Вскоре я уже не мог толком сидеть – по голеням разливалась тянущая боль. Но что подлее всего – боль сказывалась на сне. Уже в любом положении возникала боль, и я непрерывно ворочался.

Я попробовал решить эту задачу восстановлением мышечного корсета – старое испытанное средство.

Я повел приседания на маленьких весах со штангой 60–80 килограмм. Боли лишь обострились.

Как быть? Снова под нож хирурга, на этот раз чтобы обзавестись лавсановыми связками?..

А если испытать другие упражнения, скажем в тренажерах? Приседания не помогли, но ведь они напористо грубы, а кроме того, в работе смещают сам сустав (пусть на ничтожную долю), как бы расшатывают – и в этом их нелечебность. Создают мышечный корсет и одновременно травмируют.

В 1988 году я решил попробовать себя в обычном культуристском тренажере (положение сидя, на сгибах стоп – валики). Эффект последовал почти незамедлительно и просто неправдоподобный по целительности, вроде как бабушкины сказки...

Уже после пятой-шестой тренировок я с удивлением (и каким же недоверием!) обнаружил, что сплю не просыпаясь, боль не будит для поиска положения поудобнее, где наконец можно забыться. А месяц спустя боли вообще исчезли. Ни дна им, ни покрывки, как говорится!..

В упражнении на тренажере я не стремился и не стремлюсь к увеличению отягощения, которое смещаю ногами, сидя в станке.

Я пытаюсь выполнить это упражнение через два дня на третий. В занятии стараюсь делать четыре подхода именно на данное упражнение, постепенно наращивая груз. Число повторов упражнения в одном подходе – от восьми до четырнадцати раз.

Создав мышечную защиту, я решил обезопаситься от возрастных изменений в суставах. В быту надо выполнять наклоны, приседания и лучше бы без каких-либо болей и ограничений – просто, как само дыхание. Поэтому я добавил к тренажерной

нагрузке двадцать – тридцать обычных приседаний, выполняемых без отдыха в одном заходе, а затем и приседания со штангой. Я делаю всего один подход к штанге с шуточным для меня весом – 50 килограммов, приседая около пятнадцати раз.

Дальнейшее увеличение нагрузки на суставы, с моей точки зрения, нецелесообразно.

Итак, коленные суставы восстановили свою функцию без хирургического вмешательства, а от него надо стараться держаться как можно дальше.

Вообще атлетические (культуристские) тренажеры открывают исключительные возможности для лечения и восстановления функций больных или поврежденных суставов.

Тренировки – не только радость, это и труд. Никогда об этом не следует забывать. И чем старше человек, тем больше времени и сил он должен отдавать физической работе. Только тренировки и правильный режим (при отказе от курения и алкоголя) позволят сводить к наименьшему те разрушения, которые наносит организму возраст. Кто жалеет себя – оказывает себе плохую услугу.

Атлетизм развивает все группы мышц без исключения, обеспечивая базу для тренировок в любом ином виде спорта, – это его несомненное и очень существенное достоинство. Лишь гибкость, ловкость, координированность и отчасти выносливость приходится воспитывать другими, самостоятельными средствами. Но думаю, не всем обязательно следовать атлетическим тренировкам, набирать силу и красоту сложения строго по канонам культуризма. Долгое время, не имея достаточно сил для тренировки по культуристской методике, я работал по принципу «я не культурист, мне важны сами по себе работа и движение». Да и сейчас я, в общем-то, придерживаюсь того же принципа. При ограниченном запасе энергии тем более незачем гнаться за внешним эффектом, имеет смысл посильная работа. Нет ничего нелепей изнурения себя ради шаров-мускулов, работы главным образом на внешний эффект. Не тщеславие, похвальба увесистыми мышцами должны определять направление тренировок, а накопление здоровья и то особое душевное удовлетворение, которые дает физическая работа. От этого не уйдешь: атлетизму в значительной мере свойственны элементы тщеславия и похвальбы – в какой-то степени это объяснимо, если спортсмен посвящает себя соревнованиям за высшие титулы. В обычных же условиях атлетизм должен развивать силу, тело, выносливость, гордость за человека, укрепляя волю.

Итак, всегда и прежде всего атлетизм – это разумная сила, это накопление здоровья и неутомимость, это отсутствие хвастовства и похвальбы размерами и «ударной» мощностью своих мускулов.

Самолюбование, восхищение своей силой и собой нередко шествуют рука об руку с душевной скудостью, полным пренебрежением культурой и ценностью человеческой жизни. В представлении таких людей сила и сокрушающее (скорее разрушающее) обилие мускулов венчают все начала жизни, являются оправданием жизни и сутью красоты.

Лишенная существа – души и ума – одна лишь голая оболочка человека (мускулы, и только), выступающая к тому же в физически отталкивающем обличье (карикатурно-гипертрофированные мышцы), есть жалкая пародия на красоту и пребывает от нее на астрономически далеких расстояниях.

Всегда были и будут основой прекрасного ум, душа, культура, знание, служение добру, и физическое только служит им, подпирает и поддерживает. В отрыве от ума и души физические сверхсовершенства скорее губительны для окружающих, ибо чаще всего опираются на животные инстинкты, а это всегда столь близко к насилию, жестокости, глупости. Прискорбно, когда этому начинает служить атлетизм. Спорт должен воспитывать человека, но не мускульная работа, все нутро которого – убогий набор инстинктов, даже не желаний, а инстинктов, как это и просматривается ныне во множестве случаев.

Защищать жизнь, добро, любовь и справедливость – вот назначение силы и сильных. Ради этого живет человек, ради этого закаляет себя, в том числе и беспощадностью физической работы.

Взлететь в страну из серебра,
Стать звонким вестником добра.

Тогда же я писал другу в Англию:

«...Порой досадно, что столь долго идут ответные письма. Я рад, Вы здоровы и так же душевно крепки, как при наших встречах, а счет им уже более четверти века...

У меня случаются срывы со здоровьем, но я неизменно выправляю его. Свою же спортивную систему я весьма углубил и разнообразил. Я верю, лишь в настоящей работе, лишенной жалости к себе (но работе целесообразной), закладывается физическая стойкость. Я верю в конечное торжество воли и разума при любом восстановлении организма. Я верю, если дух основывается на целостной, глубокой мысли-идее, лишенной шаткости, нет силы, которая могла бы покалечить здоровье. Я верю, основой всех чувств является чувство радости. Без него дух рано или поздно загнивает. Только в радостном чувстве и возможна полноценная деятельность организма. Я верю в добро, радость и честь. Для меня не существуют земные ценности, если в них отсутствует хотя бы одно из этих чувств-правил. Я строю жизнь так, чтобы соединять эти чувства, никогда не отказываясь от них.

Из-за этого я, может быть, не совсем практичен, но практичность ценой утраты светлого, большого мира совершенно не интересует меня.

Именно поэтому я в свое время и оставил спорт. Не только необходимость переходить на литературную основу жизни вынудила меня так поступить. Я оказался в противоречии со всем миром чувств, которые

стал нести мой спорт к тому времени – спорт чемпионских титулов и рекордов. И самое главное, я стал терять уважение к себе. Разве расскажешь это журналистам?..

Моя жизнь с внешней стороны порой непонятна и вроде несет следы неровности моего характера.

Это совсем не так.

Вся моя жизнь пронизана внутренней логикой. Я отказывался от всех путей, которые вели хотя бы к частичному выхолащиванию тех чувств, которым я был верен. Я дал себе обещание никогда не терять их, какие бы соблазны ни встретились, в противном случае жизнь обретает убогий, животный смысл... Но только сейчас я пришел к пониманию добра как нравственной основы разума и, пожалуй, его единственной опоры...»

Нельзя быть и не быть. Неопределенность жизненной установки (того, что определяет направление, а следовательно, и характер жизни), укоренившиеся глубокие сомнения, раздвоенность, утрата веры в себя, постоянная угнетенность не могут не вести к расстройству деятельности организма, размыванию его устойчивости.

Надо жить – это уже однозначная позиция для организма, все функции его действуют в соответствии с данной установкой. Жить – организм уже проявляет жизненную стойкость. Это состояние однозначного отношения к жизни наделяет организм высокой степенью сопротивляемости. Английская поговорка: старайся, несмотря ни на что, – имеет глубокий внутренний смысл как для достижения цели, которую поставил себе человек, так и для устойчивости его организма. Здесь вообще отсутствует какая-либо неоднозначность. Жизненная позиция до предела обострена.

Старайся, когда никто не верит, когда так называемым здравым смыслом ты уже обречен, когда больно жить, когда никто не верит в твою мечту, когда тебя предают, когда ты один, когда... – словом, все равно старайся!

И не признавать усталости. Отлеживаться, приводить себя в порядок – и снова идти. Жизнь зовет, а главное – не ждет, не жалеет и... не щадит. Надо быть сильным, чтобы не только побеждать, а просто достойно жить.

Я придерживаюсь принципа, который постепенно прорисовался мне в последние годы: пока жив человек – ничто не поздно.

Несколько замечаний о воспитании.

Уверен, когда ребенка, подростка, юношу делают кумиром семьи – это разлагает его, превращает в эгоиста, себялюбца. Это уже опасно: ребенок получает лучший кусок, лучшую постель, лучшее место у телевизора... – он привыкает: все вокруг лишь для него.

Мне кажется, ребенку следует с первых дней внушать, что нельзя одну жизнь строить за счет других. Это в значительной степени устранило бы семейное зло и горестное недоумение: как из безграничной любви вырастают хамство и черствость. И в самом деле, как? Ответ всегда один и, на мой взгляд, однозначный – из стихии неорганизованных чувств, безграничной любви.

Надо, чтобы ребенок не прижимал с жадностью к груди кусок торта, мороженое или грушу, а, преодолевая инстинкт себялюбия, предлагал отцу, матери, брату и сестре. И нужно, чтобы родные непременно принимали такой дар, это сразу поднимает ребенка на качественно новый уровень, проявляя в нем душу.

Вещь банальная, известная каждому, но все же повторюсь: надо, чтобы ребенок не только научился делиться, отрывать от себя нечто чрезвычайно ценное (по его представлениям), но и знал труд. Без труда дома, в помощь семье (подчеркиваю: не в школе, а дома), он не оценит того, что делают для него близкие, станет все принимать как должное, а в окружающих видеть один источник удовлетворения своих желаний. Подобное воспитание – уже существенный шаг к эгоизму и бессердечию. Как он может посочувствовать, как понять и оценить отношение других людей, что способен дать?

Этот труд дома не должен быть эпизодическим и не должен всякий раз отмечаться наградами, восторгами и поцелуями, это обязательные повседневные обязанности, часть тех обязанностей, которые несут все члены семьи без исключения.

Именно слепая любовь, именно неумеренная любовь, именно преклонение и восхищение ребенком дают рост всему ядовитому, что, к сожалению, заложено в каждом из нас природой: рвущаяся все превозмочь любовь к себе, животные инстинкты самых разных свойств, в том числе и лень, склонность к безделью и бездействию, и тесно связанные с ними физическая дряблость и нездоровье.

Нет, я не предлагаю вымеренность, дозировку чувств. Все чувства должны находить естественный выход, но... только на фоне труда, справедливого и здорового распределения больших и малых забот и радостей.

Маленький человечек должен носить в сердце беспокойство за порученную работу. Его должны звать на помощь взрослые, если им трудно.

Ребенку следует внушать, что родители приходят утомленные работой, и они вправе рассчитывать на его помощь, и они тоже должны, скажем, есть фрукты, а не отдавать ему почти все – это лишь пошло бы ему на пользу, открыв простор добрым и справедливым началам в душе.

Это далеко не исчерпывающее определение; жизненной установки для ребенка: учиться, только учиться... Это в корне неверно.

Главная задача – учиться, но одновременно и проходить в семье воспитание чувств и воспитание трудом.

Никакими словами и наказаниями не привить маленькому человеку готовность жертвовать своими выгодами, покоем, радостями, уважением к делам и труду других, если его не научить делиться последним куском, а также нести обязанности по труду в семье, несмотря на все соблазны игр, усталость и занятость от школы, – все равно надо поспевать, другой не должен делать то, что обязан делать ты.

Слепая любовь и вытекающие отсюда отношения в семье – это уже, безусловно, иждивенческая установка на всю жизнь.

Ребенок должен иметь четкое представление о том, что делают ради него родные.

Иметь это представление не со слов, а по собственному трудовому опыту.

Неумеренная, слепая любовь – это уже паразитирование ребенка на самых светлых чувствах, паразитирование, имеющее продолжение во всю последующую жизнь. С первых сознательных шагов ребенок должен усвоить, что преступно, гадко, когда одна жизнь, одно благополучие строится за счет всех других людей, и прежде всего самых близких.

В этом воспитании чувств самой грозной опасностью являются слепая любовь, родительский трепет, молчаливая каторга всех ради прихотей и ублажения его, одного маленького существа, а точнее, деспота.

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

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

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

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

Такое отношение родителей не отвращает юношу от жизни, а закаляет, строит опоры стойкости. Человек, воспитанный на любви к труду и любимому делу, уже подготовлен к борьбе. Убежденность же в правоте, следование долгу дают ту нравственную и жизненную стойкость, которые преодолевают любые невзгоды.

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

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

Известному философу принадлежат слова: «Истинная вера (т.е. убеждения. – Ю.В.) должна быть направлена не на то, чтобы доставить человеку покой, а чтобы дать силы на труд (и стало быть, на борьбу, а бороться есть за что. – Ю.В.)».

И знаменем, основой всех слов и поступков должны быть поведение родителей, личный пример. Не следует забывать, люди всегда сильнее, крепче правдой отцов вообще во всех проявлениях этой правды. И это из материи сугубо духовной неизбежно переносится и в материю физическую. А все вместе и складывает человека – хрупкое и в то же время удивительно стойкое существо.

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

Богатство чувств не дробит стойкость, а наоборот, многожды увеличивает, ибо прочнее мысли, убежденности нет ничего. Там, где рушатся и сдают позиции инстинкты, отказываясь от жизни, предавая жизнь, мысль продолжает бороться. В основе чистой и достойной мысли всегда покоится вера в правоту, а это тысячами нитей связывает с жизнью, лишая ее животности. Самая крепкая жизнь не в животном, спящем в чувствах воспитании, а в духе, неукротимости мысли, которая и порождает дух, тот самый дух, что один способен провести человека через самые невероятные препятствия.

Цена жизни

По своему положению известного в прошлом спортсмена я получал немало писем, не оскудевает почта и поныне.

«...Прочитала в «Известиях» интервью с Вами и захотелось сказать доброе слово. Правда, боюсь выглядеть той девицей, которая, как сказано у Саши Черного, «нечаянно «Месяц в деревне» прочла и зашла поделиться. Зачем она замуж не вышла? Зачем (под лопатку ей дышло!), ко мне направляясь сначала, она под трамвай не попала?»

А с другой стороны, боязнь быть непонятой, выглядеть смешной не обедняет ли? Не разобщает? Не за доброе ли общение, даже такое, посредством письма, ратовал умница Евгений Богат? Впрочем, это мысли вслух.

Я тоже помню Вас на вершине славы. Даже фильм смотрела, где Вы ходили с ружьем по лесу и помогали вытаскивать застрявший «москвичок». Все это хорошо и трогательно, если бы не третий лишний – кинокамера. А при ней человеческие чувства только игровой момент.

Рискую вызвать огонь на себя, но скажу, что большой спорт нередко плодит безнравственность и безнравственных. Поднимать килограммы, отвоевывать секунды, преодолевать сантиметры – личное дело человека.

Точно такое, как менять цвет волос или рожать детей. Почему же его возвели едва ли не в ранг государственного? Посмотрите вокруг, что делается. Правда, официально все они состоят на службе, числятся студентами, а на самом деле кто?.. Дельцы от спорта. И аппетиты их растут. А рядом живем мы, «так смешно приметные в пиджаках вчерашних...». И попробуй внуши своим детям понятия о чести и морали. Однажды мне дочь сказала, что ей надоели мои передовые статьи и политинформация. Или я глупая, или слепая, если не вижу, что происходит. Знаете, как горько было? Попробуй объясни, что истинная ценность человека познается в борьбе за кусок хлеба, как он его добывает с добрым сердцем и чистыми руками. Но презирай не презирай таких любимцев публики, они живут рядом и процветают...

С уважением, Н.А.О.»

В марте 1979 года ко мне обратилась редакция журнала «Семья и школа» с просьбой ответить на письмо читательницы, взволнованной привязанностью сына к тяжелой атлетике. Мальчик к тому же увлекся моими книгами.

24 апреля того же года я отправил в редакцию ответ.

«Уважаемая Софья Львовна (редактор журнала. – Ю.В.), получил Ваше письмо. Вопрос, который Вы ставите, к сожалению, не может являться предметом публичного обсуждения.

Для начала условимся разделять само понятие «спорт». Есть простой, обычный спорт и есть большой – по существу, не что иное, как профессиональный. Обычный спорт, несомненно, под руководством тренеров только укрепит здоровье, разовьет молодого человека. Но вся беда в том, что большой спорт распространил влияние и на обычный. В обычном спорте дети, подростки подтягиваются к нагрузкам большого спорта. А спорт высших результатов ничего общего со здоровьем не имеет. Я против того большого спорта, который выведен обществом как социалистическим, так и капиталистическим. По беспощадности нагрузок они ничем не отличаются. В том и другом случае это насилие над человеком, даже больше – надругательство. Этот спорт бесчеловечен. Скупаются на корню жизни. Из людей спорт высших результатов выжимает все жизненные соки. Люди великолепного здоровья обрекаются на преждевременное старение, дряхлость, смерть... Да, слишком часто развал, алкоголизм, болезни и смерть...

За красочной внешностью спорта никчемность мускульной дрессировки, вынужденная ограниченность (на другие интересы, другую жизнь сил не остается)... И правда об этом спорте никого не трогает, разве только иногда в качестве газетной сенсации.

У большого спорта в том виде, в каком он сформировался, нет будущего, он движется к бессмысленному, впереди – тупик.

К сожалению, это влияние большого спорта сейчас пронизало

любительский, то есть обычный, спорт. Сейчас подключают детей на сверхнагрузки не только физические, но и нервные. Развитие детского большого спорта (а сами большие тренировки начинаются задолго до 13–15 лет – тогда подросток берет старт в самых престижных турнирах) и, безусловно, органически связанного с ним обычного спорта принимает опасный характер. В дело идут даже химические препараты.

Разве психические и нервные нагрузки для подростков не разрушительны? А разве поглощенность спортом, такая поглощенность, при которой нет места настоящей учебе, чтению, не есть извращение самого назначения человека? Здесь можно о многом писать. В одном письме подробно не ответишь.

В свое время я выступал по всем этим вопросам на партийных собраниях в Центральном спортивном клубе армии, на совещании работников спортивной печати, созданном ЦК КПСС, совещании и пленуме ЦК ВЛКСМ и т.п. (1962–1965 годы. – Ю.В.). Эти выступления вызвали глухую изоляцию от спорта. Мне был приштампован соответствующий ярлык, весьма крутоватый, ставящий фактически вне общества...

Спорт является элементом государственной политики, и этим сказано все. А это «все» – безразличие к судьбам участников так называемой игры в большой спорт... К политическим мотивам примешиваются алчность и недобросовестность кормящихся от спорта бюрократов.

Такой спорт не имел и не имеет ничего общего со здоровьем. Это – ускоренный износ всех систем организма. И преступно вовлекать в подобную «игру» детей.

Повторяю и другую мысль: обычный спорт находится под воздействием большого и в какой-то мере уже работает на оборотах большого. Иначе быть не может, он поставляет кадры для спорта высших результатов. Почти без исключения система обычного спорта – это выгребание талантов (кадров) для будущих золотых медалей и рекордов... Не буду голословным и здесь. Я сотни раз наблюдал, как происходит набор в тяжелоатлетические секции. Преимущество имеют самые сильные подростки. Хилые или те, кто нуждается в дополнительном развитии, не смеют рассчитывать на прием, все верно – они не дадут выход классным результатам. Разве это не принцип большого спорта, распространенный на обычный?..

Не отрицаю, есть нормальная подготовка и ответственность перед жизнью детей, но это исключение. Иначе быть не может, так как нарушилась бы связь в едином целом – от обычного спорта к большому. Что касается письма. А., в открытую об этом поговорить не представляется возможным, как Вы поняли из моего ответа. Ни одна газета, ни один журнал не напечатают ничего подобного. Как человек, все это переживший (я тренировался с 1954 по 1967 год) и сознающий ответственность перед людьми, я не могу выступать с компромиссными статьями, недомолвками или вовсе обходить молчанием зло.

...Я вынужден писать о спорте – в другом качестве меня печатают крайне неохотно. Для чиновников от литературы и редакторов я –

«штангист», «чемпион мира», «тяжеловес» или просто «гиревик». Но мои книги – нечто более широкое, чем рассказы о спорте. Я бы сказал, в этих книгах спорт является лишь фоном, формальной привязкой, а на этом фоне решаются совершенно другие задачи и вопросы... вопросы духа, назначения воли, смысла жизни. Даже название моего первого, в значительной мере «ученического» сборника «Себя преодолеть» несет в себе совсем другое понимание жизни – разве там лишь один спорт?.. Прежде всего это преодоление себя ради определенных интеллектуальных ценностей. И при внимательном чтении встает неприглядное и жестокое существо большого спорта. Именно поэтому меня не упрекали, а поносили во всех рецензиях. Поносили за «сгущение красок», «искажение правды жизни», «отпугивание широких слоев молодежи от спорта», «насаждение вредных взглядов и идеологическую близорукость» и т.п. Но я-то прошел сквозь костоломку большого спорта и сознаю ответственность перед сутью дела. Раз сознаю – лгать не имею права. Лгать – значит на других навешивать дополнительные тяготы и беды. И даже когда слабость или усталость склоняют к покою уступок, все равно держусь. Не могу я подставлять других...

Я всегда считал, несмотря на глубокую любовь к физической деятельности и упражнениям, главным развитие интеллектуального и духовного в человеке. В данном случае гармония физическая есть подчиненная субстанция по отношению к гармонии духовной и умственной. Назначение человека – совершенствовать и расширять разум, знания. Все остальное должно быть подчинено этому. И спорт должен укреплять человека, помогать достигать эту главенствующую цель, а не разрастаться в нечто самостоятельное и самодовлеющее...»

Что такое спортивная пресса и какова ее объективность в оценке такого явления, как большой спорт, детский спорт больших результатов, допинги?

Вот отрывок из письма одного из сотрудников «Советского спорта» (теперь уже бывшего сотрудника), присланного мне в сентябре 1988 года:

«Интересы тех, кто занят большим спортом, в основном направлены на результаты, медали и, конечно же, на славу, исключая какой бы то ни было серьезный интерес, тем более жертвенный, стойкий, ко всему вне их. И дело не в каком-то особом эгоизме этих людей (хотя это именно эгоизм, и особенный, из-за чрезмерности амбиций, нездорового честолюбия, постоянной готовности и необходимости доказывать свою исключительность, непобедимость). Общество требует таких людей, создает условия для их расцвета и тем самым лепит, как средневековые компрачкосы, для своих нужд и потребностей».

А справедливость?

Справедливость самых обычных залов я познал, что называется, на собственной шкуре. Тысячи взбесившихся людей! Какой тут гуманизм! Давай победу своим любой

ценой, но давай!

И часто такая цена окрашивается кровью и драками.

А вообще унизительно выходить на помост, дабы ублажать тех, кто пришел поразвлечься, иначе сказать, на зрелище: курят (сейчас, правда, курение преследуется, а в мою пору дымили всем залом), грызут вафли, хохочут, сосут пиво или что покрепче. Тогда выступление особенно пронимает. Какая уж тут воспитательная функция спорта! Ведь каждый выход на помост на чемпионатах и в турнирах – на грани жизни и смерти, только оступись, дрогни. И никому до этого дела нет, деньги за тебя и тебе уплачены... И все существует под видом того, что это нужно людям.

В годы выступлений меня всюду поражало именно это безразличие публики к цене рекорда, большого результата, которые не могут не угрожать здоровью, порой жизни. Выступая, я всегда вглядывался в зал: что там за люди?... Этот вопрос часто возникает и сейчас.

Теперь о подлогах силы и мощи, подлоге идеалов, то есть о лицемерии и допингах, в частности анаболических стероидах.

Эти бесспорно ценные лекарственные препараты уже как препараты силы и толстых мышц сурово преследуются международными законами. В свою очередь, практика применения данных препаратов погрузилась в глубокое и темное подполье. Большой спорт научился обходить любые приемы антидопингового контроля, и потребители препаратов (из больших и малых спортивных звезд) стали фактически неуязвимы.

Большой спорт и культуризм на уровне разного класса чемпионов, а также обычный спорт, подчиненный спорту высших результатов, требуют препараты во все возрастающих количествах. Это делает допинговый бизнес лакомым для хозяев наркобизнеса. Таким образом, чума нашего времени – допинги – получает базу бизнеса от наркотиков: его сеть, отлаженные приемы защиты и вообще финансово-гангстерское обеспечение.

Там, где должны быть здоровье, отточенная природная сила и красота, молодежь поджидают... шприц и таблетки. Куда как вольготно шагать к почетным результатам и внушительным мышцам, а иначе результат не сделать...

Всю эту заразу тащит за собой героический большой спорт, триумф чемпионатов и Олимпийских игр. Большой спорт вызвал к жизни эту чуму – мировой допинговый бум. Все знают: препараты применяют, а с ними и средства похлеще (наука и сметливость не дремлют), но доказательства... И все это не происходит, а именно творится под броней крупных материальных интересов, государственных забот о медалях и очках, народной славы и круговой поруки – непробиваемо надежно и уже, пожалуй, неистребимо, во всяком случае при нынешней системе контроля уж точно. Общее притворство, прочувствованные слова... и только. В конечном итоге все ведь оборачивается деньгами...

Вот выдержки из моего интервью «Комсомольской правде» (11 августа 1987 года)

– результат близкого и довольно серьезного знакомства с допинговой проблемой:

– А бывают ли по-прежнему в спорте «препаратные» тренировки?

– Объясню, что это такое. Примерно с конца 60-х годов в большой спорт широко вошли медицинские препараты, главным образом такие, как анаболические. Анаболики – это гармональные препараты, стимуляторы биосинтеза клеточного белка. Короче говоря, они сверхинтенсивно наращивают мышечную массу, резко повышают энергию организма. Такие препараты обычно назначают ослабленным, послеоперационным больным и при других заболеваниях. Для спорта нащупали эти препараты американцы. По-моему, американские метатели впервые стали применять анаболики ретаболил, нерабол. Пионером здесь был Гарольд Конноли – знаменитый метатель молота... (Он сам признался в этом в печати, так сказать, никто за язык не тянул). Ныне в обиходе уже куда более мощные препараты. Они вызвали подлинную революцию результатов. Мы, к примеру, могли тренироваться через день и с трудом восстанавливались через день. Сейчас с препаратами тренируются даже несколько раз в день. Поэтому иначе их называют восстановителями.

Нам, для того чтобы достигнуть определенного результата, нужно было два-три года – с препаратами этого достигают за какие-то полгода. Причем наша система тренировок (все, чего наши поколения добились) оказалась бесполезной. Наши методические знания – все-все полетело к черту. Важным стало умение колоться, умение подобрать «свой» препарат, то есть наиболее подходящий твоему организму, умение «спрятать» в себе этот препарат от допингового контроля – тоже целая система ухищрений и опыта. Мировой спорт вращивался на препаратах, которые в дополнение ко всему увеличивают агрессивность, создают психологические проблемы в половой жизни, а долгосрочные последствия от применения стероидов еще более серьезны: возможны заболевания печени, рак, бесплодие.

К середине семидесятых годов мировой спорт пришел в тупик. Бесполезным стали прежние способы тренировки, перевелись старые тренеры-методисты. Это – огромный урон спорту. Появились тренеры-фармакологи. Их знания «химии» обеспечивали ученикам невообразимый рост результатов, медали... и славу. Однако всему этому была объявлена война в мировом спорте. Приборы начали тестировать содержание препаратов в выделениях... Стали бояться их применять. А кто-то стал прибегать к препаратам, которые не тестируются. Открылась своеобразная борьба контроля, то есть закона и спортсмена. Ведь анаболики международным законом приравнены к наркотикам. Вся беда в том, что на месте сложно контролировать спортсмена. Он тренируется дома, сам добывает препарат и колется, нередко становясь очень сильным дома, на сборах, когда он «под анаболиками». Тогда ему важно за какое-то время до турнира вывести эти препараты из организма, дабы не взял допинговый контроль. Поэтому часто при выезде по прошествии времени уже на

чемпионатах анаболика нет в крови. Организм освободился от него, то есть препарат не подпирает его, и спортсмен оказывается несостоятельным. Здесь в основном и кроются причины «баранок». Правда, не всегда. К сожалению, борьба сейчас складывается в пользу допингов. Давление в пользу допингов слишком сильное – это сами спортсмены, тренеры, функционеры от спорта и, наконец, заинтересованные фирмы (а теперь и наркобизнес. – Ю.В.). Появление СПИДа ограничивает контроль: МОК рекомендует отказаться от проб крови. На Западе журналы, которые называют себя журналами здоровья, откровенно рекламируют анаболики как средства для выработки силы и физической красоты (в культуризме. – Ю.В.). Словом, многие все больше склоняются к безнадежности борьбы с этой чумой – анаболиками.

– А как быть, если запрещенный препарат использован, так сказать, случайно? Тоже наказывать?

– Как заявил недавно доктор Роберт Вой (ответственный по вопросам спортивной медицины США), нет такой врачебной проблемы, которую мы не могли бы преодолеть с помощью препарата, который не запрещен. Имеется очень много продуктов, не содержащих запрещенные вещества и имеющих такое же хорошее действие, когда речь идет о простуде и насморке. Как отметил Вой, есть одна область злоупотребления, которую еще невозможно выявить в результате анализов, – тонизирование организма с помощью переливания крови, когда спортсмену переливают кровь незадолго до соревнований. В результате спортсмен получает дополнительные эритроциты, переносящие кислород, что, по мнению некоторых спортсменов, увеличивает их выносливость. Кое-кто из американских велосипедистов после Олимпиады-84 признался в том, что эта практика применялась на играх в Лос-Анджелесе...

– Давайте поставим вопрос ребром: можно ли реально рассчитывать на то, что в ближайшие годы тяжелая атлетика, как и некоторые другие виды спорта, станет чистой от «химии»?

– Уверенности нет. Недавно я вернулся из поездки в ФРГ, где находился по приглашению второго канала национального телевидения и журнала «Спорт интернэшнл». Выступал в телестудии, меня попросили прокомментировать результаты анкеты, распространенной среди пятисот ведущих спортсменов мира. Оказалось, шестьдесят процентов из них считают, что имеют право на анаболики по принципу «мое тело – как хочу, так и поступаю». Может быть, это было бы и так. Но если я как атлет нахожу новый, гораздо более сильный препарат, которым не обладает соперник, то я сразу оказываюсь сильнее. Уже побеждает не природно сильный, а более изощренный в «химии» атлет. Вот как заявил об этом мой хороший знакомый (не буду называть его) – великий знаток спорта: «В тяжелой атлетике выигрывает не сильный, а тот, кто больше поднимает». Сказано предельно точно. Поднимает больше тот, кто владеет совершенной фармакологией (не только анаболиками) во всем ее многообразии. Где в таком случае справедливость?

Но этому препятствуют не только международные корпорации с доходами в сотни миллионов долларов, но и сами спортсмены, их тренеры, которые неплохо зарабатывают на победах. Зарабатывают и люди, покрывающие эти «темные» дела. Словом, целый легион людей, порой очень почтенных и титулованных. Настоящий бизнес на здоровье и жизнь. Круг замыкается – порочный круг. Инстинкт наживы оказывается сильнее всего: и здоровья, и морали, в том числе и справедливости.

– Юрий Петрович, но насколько мне известно, борьба с допингом велась задолго до того, как вы и ваши единомышленники во многих странах мира решили идти в наступление.

– Это правда. Но мы в первую очередь боремся с методом, системой. Недостаточно наложить санкции, отстранить нарушителей от участия в соревнованиях. Надо предупреждать, информировать, воспитывать. Смешно сажать в тюрьму спортсменов, применяющих допинг, хотя кое-кого из них можно считать наркоманами. Точно так же было бы иллюзией считать, что отстранение на два года от участия в соревнованиях может совершенно разубедить спортсменов применять допинг. После окончания срока санкций большинство нарушителей берется за свое.

Надо отдавать себе отчет и в том, что наука все время выдает новые препараты, и без сомнения, на смену допингам этого поколения придут новые, скорее всего даже принципиально новые, куда более мощные в смысле извлечения предельной силы из человека. Организм окажется под прессом все возрастающего химического воздействия. Уже и сейчас спорт трудно называть спортом в том понимании, в котором мы его представляем или представляли, а уж этот грядущий спорт и подавно нельзя будет назвать достойным словом «спорт». Это все что хотите, только не спорт. Ибо спорт – это всегда соревнования более мужественных, более сильных, но природно сильных и мужественных (не с помощью препаратов), природно закаленных в турнирах и тренировках. Мы теряем спорт. На наших глазах происходит разрушение спорта.

Таким образом, большой спорт из-за применения допинговых средств теряет свой природный смысл, не являясь больше примером физического совершенства и здоровья. Более того, допинговые средства, которые подпирают большой спорт, распространяясь, отравляют массовый спорт: физический, моральный урон от этого очевиден.

– Тем не менее можно ли устанавливать сейчас мировые рекорды без всяких «укрепляющих» средств?

– Трудно сказать. Но вот то, что контроль несерьезный, формальный – это ясно. (Нет, я убежден: мировой рекорд без помощи допингов не установить. Более того, без допингового подпирания, пожалуй, все нынешние результаты победителей и вообще результаты снизятся килограммов на пятнадцать – двадцать определенно.)»

В Афинах со мной произошел курьезный случай. В горячах после судилища я

двинул к двери – толком ничего и не видел. В негодование привела та процедура – не процедура, а допрос с пристрастием и плохо скрываемой угрозой.

Я поднадавил на дверь – не подается. Ничего не могу понять и давлю. И вдруг съезжает целая стена. Я просто растерялся. Шагаю, и в руках у меня добрая часть стены – какая-то фантасмагория.

А эта стена была из толстого дерева и соединялась секциями. И выпер я такую секцию сразу на несколько сот килограммов.

После все прояснилось. Господин президент Международной федерации Шодл (Австрия) и господин генеральный секретарь Аян (Венгрия) распорядились дверь запереть, дабы не проникли журналисты. Такого рода дела лучше проворачивать без свидетелей. А мне и в голову не могло прийти, что мы заперты.

Как говорится, и смех, и грех.

Через год на Олимпийских играх в Сеуле (1988) мои предупреждения о препаратах целиком подтвердились, да еще как! Нестандартная проба на допинги вывела из соревнований сразу целую команду, представители которой, кстати, и организовали это судилище в Афинах, уж очень я им мешал, ну кость в глотке.

Недовольство моей борьбой против допингов ряда ответственных работников Госкомспорта фактически вынудило меня оставить должность председателя президиума Федерации тяжелой атлетики СССР.

Как я убедился, что за границей, что у нас отношение к допингам, по существу, одно и то же.

Я удовлетворен тем, что мои выступления в печати Советского Союза, по телевидению в Останкине, Западной Европе, ФРГ в Майнце, на многочисленных пресс-конференциях и особенно в Институте спорта (Кельн) всколыхнули общественное мнение, хотя мне доставили много неприятностей. Это в определенной мере сказалось на качестве допинг-контроля на Олимпийских играх в Сеуле.

Сколько же раз, разматывая прошлое, приглядывался к разорванным нитям когда-то полнокровных живых связей. Нет, не жалел о прошлом – каким другим оно могло быть в те годы... Старался держать верный шаг – вот и весь я. Случалось, спотыкался, оступался, но шаг держал, не изменял смыслу движения, наращивал убежденность.

Нить за нитью перебирал оборванные или иссохшие уже почти чужие связи. Нет в них искренности, а главное, единомыслия. Чем дальше я шел, тем более одиноким становился. Нити отношений истлевали и рвались...

Раздумывал о спорте, испытывая горечь. Я не посторонний спорту. Я вложил не только любовь – поставил на ребро жизнь... А сколько сделал для раскрепощения спорта! Первым в стране стал писать о нем как о профессии – опасной, тяжелой. Тогда это была совершенно недозволенная тема, скользкая своим риском для будущего. Ярлык пришлепывали в момент – и уже вся жизнь наперекося. Я писал о том, что было абсолютно неведомо людям, – об изнанке и подноготной рекордов, олимпийских

побед, славы... Меня печатали. Пока я носил титул самого сильного человека в мире (я первым стал носить этот титул в нашем спорте – вырвал его в жестоких поединках и доказательствах рекордами), меня печатали, пусть очень куце, но правда пробивалась к людям. Нельзя было не считаться. Я был довольно знаменит в те времена.

Тогда, на исходе 50-х годов и в самом начале 60-х, я возвысил голос против неуважения спортивного труда, отношения к спортсменам как людям второго сорта, не способным в силу умственной ограниченности ни к какой любой другой работе, кроме самой примитивной – мускульной. Я добивался страхования этого труда и пенсионного обеспечения. Если существует большой спорт, то пусть относится к нему как к миру, где люди сгорают и разрушают себя в считанные годы. Я жестко и непреклонно выступал против засилья чиновников, жадно сосущих спорт, то есть жизни живых людей.

А скольким же ребятам я просто помог!

И никогда ни слова признательности – стена отчуждения. И если бы только отчуждения – ожидание нового удара все оттуда же – сверкающего мира спорта.

Я достаточно закален. Я не жил с этим ощущением обиды, оно быстро исчезало. Его нет во мне и не было как постоянного живого чувства, определяющего мое поведение.

Разве можно жить, помня о зле, тем более требуя от него справедливости?.. Надо идти. Остальное не имеет значения.

Но как же кусаются крысы!

Как же трудно заживают раны!

Нет людей.

Понимаете крик тысячедневных мук?!

Душа не может немая идти,

А сказать – кому?..

Все равно идти. И навсегда избавиться от такой химеры, как Благодарность тебе. Ее не бывает. От осознания этого только выиграешь. Всегда ждать новое испытание. Лишь в этом случае жизнь не свалит, будешь идти.

Со временем во мне сложилось убеждение, что существует гордость избранного пути. Ничто не имеет значения: ни оскорбления, ни глумление, ни клевета. Шаг ни на мгновение не ослабевает...

И разве только это направление жизни превращалось в глухой тупик, а жизнь ради этого движения – глухое замкнутое пространство. Сколько же раз приходилось все начинать сызнова! И это все из того же закона – ждать новое испытание и продолжать идти.

С того часа, как узнал эти строки, читая исповедь протопопа Аввакума, питаюсь живительностью их:

- Долго ли мука сея, протопоп, будет?
- Марковна, до самыя до смерти!

Это протопоп говорил в утешение жене. Оскорбления, голод годами, жестокие побои, ссылки, публичные унижения и поношения – чего только не переносил во имя негасимой для него идеи Аввакум, этот совершенно беззащитный перед всем миром человек: ни средств, ни поражающей воображение физической силы, ни вооруженной рати, ни даже обыкновенного дома, что там дома – угла не было...

Ничего, только одно – слово. Неукротимое слово веры.

«...Да не забвению предано будет дело... Управи ум мой и утверди сердце мое приготовитися на творение добрых дел...»

Без физических нагрузок (и довольно значительных) не воспитаешь человека крепким и выносливым, а ему, этому человеку, не сохранить в будущем здоровье. Современный город, груз школьного учения, вся дневная нагрузка требуют закаленности. В условиях существования (не столь редко это можно назвать и выживанием) человек вынужден обращаться к тренировкам (как единственно действенному средству), дабы выдержать натиск среды, забот и труда.

Но я хочу предостеречь от опасностей, которые подстерегают на этом пути в юности и молодости. Пережив все превращения в спорте (поначалу столь мирного и приятного), от любителя, преданного тренировкам, до профессионала, содержащего на средства от «гладиаторства» себя и семью (более восьми лет), я могу с достаточным знанием и опытом представить различные личины, ипостаси спорта вообще. Тем более многие родители готовы, что называется, не глядя отдать своих детей в большие тренировки, не сознавая порой, что кроется за ними.

«Физическая культура и спорт ныне не являются однородными. Из этой системы, призванной оздоравливать народ, выделился большой спорт – сложное и противоречивое явление нашей жизни.

Современные Олимпийские игры, чемпионаты мира, история спорта и рекордных достижений – лишь пролог к борьбе за постижение природы организма, а большой спорт – из того же постижения. Он как бы осуществляет физическое посредничество между природой и человеком. Причем посредничество на высочайшем уровне.

Большой спорт – одна из форм познания. Какие угодно причины могут приводить в большой спорт: любовь, мужество, преданность силе, испытаниям, честолюбие, корысть... Однако объективно все это будет оборачиваться не чем иным, как познанием. Большое, малое, но познание. И этот процесс необратим.

Рекордсменство, вызывая порой раздражение в обществе, само того не желая, обогащает то же общество. Знания о силе – прежде всего знания о человеке, как и о других его качествах. И эти знания так или иначе становятся достоянием всех, практикой поведения, культурой управления организмом, новой красотой человека, одной из форм его мышления.

Большой спорт – не только искусство, как модно сейчас писать. И я бы сказал – не столько искусство с его приверженностью к прекрасному и совершенному. Без исследования экономической, общественной и нравственной эволюции общества нельзя объективно оценивать большой спорт. Меньше всего взрыв интереса к большому спорту связан с прогрессом радио и телевидения, доступностью зрелищ. Не даст ответа и объяснение стремлением порадоваться, отойти от забот. Существует сложная совокупность объяснений. Коренным образом заблуждается и тот, кто относит громадный прогресс большого спорта к явлению искусственному. Это в природе самого развития человечества.

Но все ли столь просто и красиво?

Вот одно из множества писем, адресованных мне. Оно начинается так:

«...С первых дней существования Советской власти наше государство поставило физическую культуру и спорт на службу укрепления здоровья народа, гуманной организации труда и отдыха граждан. Эти принципы законодательно гарантируют советским людям право на охрану здоровья, на всестороннее развитие личности. Это должен знать не только каждый студент, оканчивающий институт физкультуры... Я нефтяник. Всю жизнь хотел заняться простой физической культурой, на спорт не хватало здоровья. Однако не хватало времени ходить за тридевять земель на занятия. Ведь в Баку, как и в любом городе, спортплощадки можно пересчитать по пальцам. Так всю жизнь и занимался физзарядкой у себя на балконе, как и многие тысячи советских людей. Спрашивается, разве подобает городу в миллион жителей иметь спортплощадок раз, два – и обчелся? А у тренеров и работников физкультуры одна забота: «выращивание чемпионов».

Как же так? Ведь у нас в стране, пожалуй, самый могучий спорт в мире. Почему же люди страдают от невозможности заниматься физической культурой или спортом? Огромное количество золотых медалей (одних олимпийских чемпионов в стране свыше пятисот!), великое множество мировых рекордов – и невозможность простым людям тренироваться?.. И ведь такое положение сохраняется десятки лет.

В чем же дело?

Хотят или не хотят руководители Госкомспорта СССР, но достижение этой цели – олимпийское превосходство над другими странами, наибольшее количество побед в мировых и европейских чемпионатах – поглощает основные ресурсы Госкомспорта, в прошлом Комитета по физической культуре и спорту (и не только финансовые). Так что о физической культуре и спорте для народа приходится говорить как о деле, в общем, второстепенном. И это не по какой-то злонамеренности руководства Госкомспорта. Так сложилось исторически, ведь сорок лет – это настоящий исторический отрезок времени, а именно сорок лет назад выкристаллизовалась нынешняя система физической культуры и спорта. Теперь о ней уже можно сказать, что она, выкристаллизовавшись, окостенела.

Именно с конца сороковых годов после соответствующего постановления на самом высоком уровне складывается эта система организации спорта, ее материальная основа. С того времени идеологические и политические задачи тесно сплетаются в один узел со спортивным движением в его высшем выражении – большом спорте. Происходит тотальная политизация спорта. Отныне физкультурные парады, внушительные шествия и праздники на стадионах, конкурсы силачей, массовые заплывы и кроссы должны олицетворять народный спорт – его безграничную массовость и доступность, а стало быть, заботу государства о народе (чистой воды фикция) – его здоровье и счастливой доле.

В печати появлялись цифры, ничего общего не имеющие с истинным состоянием дел. В действительности же спортивное движение в стране развивалось неудовлетворительно, и спорт отнюдь не являлся всенародным по причине малочисленности и недоступности для всей массы желающих заниматься, особенно для людей старше тридцати.

Тут не годится статистика сравнения с другими странами, тем более с дореволюционной Россией. Важно, в какой степени эти цифры соответствуют подлинному характеру движения, отражают его массовость и доступность для народа по всем направлениям. Лет двадцать назад выдавалась цифра от 70 до 80 миллионов – якобы столько людей было охвачено физкультурно-спортивным движением, чуть не каждый третий гражданин (и старики, и младенцы, и инвалиды тоже). Это не просто завышение, этакое тщеславие бюрократического аппарата, это уже высшее достижение в обмане и очковтирательстве, настоящий полновесный рекорд.

Золотые медали, очки, рекорды, гром олимпийских побед, завоеванные европейские, мировые первенства и это в то время, когда в стране остро ощущается недостаток в массовых спортивных сооружениях (не помпезно-олимпийских) и оборудовании. В гигантском количестве не хватает плавательных бассейнов – абонементы достаются счастливым случаям (к тому же те немногие бассейны, что есть, сосредоточены лишь в самых крупных городах). На каждый действительно приличный спортивный зал приходится десятки, если не сотни и тысячи, подвалов – в них зачастую не только тренироваться, а и просто дышать затруднительно. Качественное спортивное оборудование можно увидеть в залах, счет которым можно вести на десятки, в остальном же это самый примитивный и чаще всего кустарный инвентарь. Об этом можно писать бесконечно: здесь подлинная разруха и бедствие. И это при наличии самых современных разработок и готовых образцов. Но и эти «залы» (подвалы, закутки, котельные, гаражи, всякие аварийные помещения, никому не нужные из-за разрушенности) не в состоянии принять и ничтожной части всех жаждущих тренироваться.

Наиболее волевые люди подаются в самодеятельную физкультуру, ибо им нечего дать, даже учебных пособий в достаточном количестве («физзарядки на балконе»). Эти учебники по различным видам спорта для самостоятельных тренировок – одна из

самых дефицитных статей литературы. Именно несостоятельность государственной системы физической культуры и спорта для обычных людей привела к такому расцвету самодеятельной физкультуры и спорта, в которой, кроме добра, таится и немало зла из-за незнания людьми основ физиологии и методики тренировок. И над всем этим сияет та самая цифра: 70–80 миллионов физкультурников и спортсменов в стране. Уж поистине: «сдайся, враг, замри и ляг...»

Ориентация спортивного движения на олимпийские и мировые победы, а также на рекордсменство не могла не породить как соответствующий аппарат, так и структуру самого движения. Сверху донизу его пронизывает одна задача – быть по возможности первыми во всех видах соревнований. Тут, как на производстве, существуют планы – это на первые и призовые места, а также очки, медали, рекорды... Целое ведомство с огромным штатом бьется над реализацией этих планов. И не удивительно, что все спортивное движение уже играет для данных планов подчиненную роль. Таким образом, количество рекордов, медалей и очков на Олимпийских играх и чемпионатах мира является мерилем развития спортивного движения в стране, его народности и доступности, что, безусловно, не отвечает истине, хотя в эту формулу верили (и еще верят).

При такой организации спорта, к которой привело упомянутое постановление конца сороковых годов, уже все, даже формирование секций в самых отдаленных городах, выводится на решение головной задачи – рекорды, золотые медали на играх и чемпионатах. Планы работы тренерам на местах (а следовательно, зарплата и продвижение по работе) определяются именно с учетом этой, так сказать, высшей задачи: чемпионы и рекорды (подготовить такое-то количество разрядников, выиграть такие-то места и т.д.). На практике это оборачивается отбором физически самых перспективных юношей и девушек. Не способные к росту результатов, а тем более нуждающиеся в занятиях из-за болезней сразу же отсекаются. Они не могут представлять интереса для «спорта результатов». С точки зрения большого спорта все происходит логично: такие люди не должны занимать ограниченное количество мест, которые имеются для тренировок в стране. Для них есть «физзарядка на балконе».

Происходит отбор уже на самом нижнем этаже якобы массового спорта. Уже здесь большой спорт диктует свои условия, свою политику – на начальном этапе физического воспитания.

Правда, сейчас главным образом в странах с небольшим количеством населения, жаждущих доказывать свое спортивное превосходство, а значит, и политическое, общественное тоже, путь прохождения к золотым медалям несколько меняется. Создается ограниченное количество специальных детских школ, где идет отбор и воспитание возможных чемпионов (это средние школы с полной спортивной специализацией). Подобный прием позволяет обходиться вообще без массового спорта. Моральная сторона данного принципа не может не вызывать настороженности. И в самом деле, идет добротное воспитание юношей-боксеров, юношей-борцов,

юношей-штангистов. И это в возрасте, когда подросток, а нередко и просто еще ребенок не способен дать себе отчет в том, что он делает и с ним делают.

Познав школу большого спорта (на деле жестоко профессионального), я не могу не считать большой детский спорт вредным и ошибочным уклоном в системе большого спорта. Это тот случай, когда очки, медали, рекорды и определенные ложные представления навязывают нездоровый путь вопреки даже обычной логике, не только гуманности.

Этот опасный уклон можно охарактеризовать как стремление решать задачи спортивного престижа (якобы и политического тоже), что называется, любыми средствами, важен конечный результат – медали!

Детский и подростковый большой спорт подчиняется законам борьбы взрослых, ведется по законам борьбы взрослых – без всякой скидки, весь под прессом предельных напряжений (не только физических, но и нервных). А ведь человечество издревле оберегало от подобных испытаний и потрясений – во всяком случае стремилось – детей (подростков тоже) и женщин. Это являлось первой заботой любого человеческого сообщества, включая самые примитивные ступени его состояния. Даже не вооруженные знаниями люди не сомневались, что детский организм не способен без соответствующего урона противостоять жестокостям той борьбы, которая по необходимости выпадает на взрослый организм. И что уж тогда толковать о детстве и всем том, что составляет детство и должно быть в детстве?

Эта практика детского спорта со всех точек зрения недопустима, хотя ее активно подпирают и отстаивают сотни тренеров и спортивно-административных работников. Полагаю, однако, что здесь срабатывает не только недомыслие или эгоизм, но и казенный принцип радения об очках, медалях и победах... Любой ценой, все средства хороши.

Для настоящего, здорового спорта такие победы и медали совершенно не характерны, скорее даже неприемлемы. Рано или поздно этот принцип вовлечения детей и подростков в большие тренировки и соревнования – принцип побед и медалей любыми средствами (что особенно прискорбно: от имени и именем государства) – вступит в противоречие не только с социалистическими принципами, но и с обыкновенной человеческой моралью, всей суммой человеческих ценностей.

В отдельных случаях этот принцип побед и рекордов любой ценой уже вступил в конфликт с совестью общества; например, в практике применения допингов, которые, как чума, поразили мировой спорт.

Итак, о народном спорте, о физической культуре для народа уже приходится говорить как о деле второстепенном для Госкомспорта. И повторяю, не по какой-либо злонамеренности руководства. Госкомспорт действует согласно задачам, которые перед ним поставлены. Одно дело – общие задачи и требования, другое – реальные возможности и реальные требования.

Надо побеждать в большом спорте – решение всех прочих задач смещается на

задний план помимо воли руководящих лиц и спортивных организаций. С каждым годом возрастающая конкуренция навязывает все новые и новые вложения средств. Они отпускаются Госкомспорту в заданном размере. Решение все усложняющихся задач большого спорта невольно происходит за счет всего другого спортивного движения, главным образом, как это ни трагично, за счет спорта и физической культуры для народа.

Это очевидно, не надо цифр и выкладок: люди остро страдают от недостатка физической тренированности. Физическое воспитание в школе не дает эффекта. По существу оно отсутствует, его как бы нет. Школы с современными тренажерами, бассейнами, душевыми являются покуда редчайшими исключениями. Тут не следует обольщаться: одной игры в мяч на школьном дворе (если таковой еще имеется) или разминкой в школьных коридорах («руки в стороны, теперь присесть...») детей не воспитаешь здоровыми. В той же степени это касается и самой школьной программы – в деле физического воспитания она, пожалуй, отстает от требований времени на добрые полвека.

Стране недостает средств на подлинно народный, не показной, не вывесочный спорт и физическую культуру. Нужны залы, оборудование, кадры специалистов. Для подавляющего количества людей большой спорт – это всего лишь грандиозное шоу, спектакль силы, выносливости, мужества, но все же только спектакль, развлечение у телевизора или за чтением спортивного раздела в газетах.

Это тоже очевидно: ради здоровья общества в целом большой спорт должен потесниться. Слишком неравные ценности по разные стороны весов. Это не преувеличение. Ныне школы да и вся страна (одно с другим связано неразрывно) переживают глубокий кризис: ниже падение в физическом воспитании уже невозможно, дальше – вырождение.

Этот кризис физической культуры и спорта в стране в своей главной части сложился и складывается в школьные годы. Именно в эти годы физическое воспитание наиболее действенно, оно формирует человека не только физически, но и определяет культуру отношения к телу, вырабатывает неукоснительные, ненарушаемые правила физической гигиены через движение, следовательно, и здоровья. Дело это настолько серьезное, настолько запущенное и в такой степени касается будущего нашего народа – его духовной крепости, творческой мощи, способности к труду, защите Родины и созданию всей совокупности народных ценностей, что нужно незамедлительно браться за преобразовательскую работу, и никаких ведомственных обид быть не должно.

Различного рода меры (все частичные) по улучшению спортивно-массовой работы обстановку не только не изменят, но и не улучшат существенно. Пока не будет решен вопрос взаимоотношений большого спорта со всем спортивным движением, любые меры окажутся лишь временными, частичными, просто благими порывами.

Необходимо осознать и другой факт. Вопрос здоровья народа, физической культуры и спорта в школе не решить без новой материальной базы. Не следует

обольщаться на сей счет. Никакими ухищрениями, временными мерами, постановлениями и циркулярами эту задачу не подвинуть. Нужны залы с современным инвентарем и крайне нужны плавательные бассейны. Нужны кадры преподавателей, особенно для средней школы. Нужны не два часа в неделю физкультуры, а ежедневные, как в большинстве развитых стран мира.

Пока что на здоровье от физической культуры расходуется то, что остается от других, более «важных» дел. К примеру, тяжелоатлетический спорт и весь сопутствующий ему атлетизм – мощную форму физкультурной оздоровительной гимнастики, а также запросы других видов спорта на штангистское оборудование обслуживают заводы с мизерной производительностью. Ежегодная потребность штанг одной только РСФСР составляет сорок тысяч единиц. Заводы производят чуть больше одной тысячи, из которых едва ли не треть уходит за рубеж на валюту. Маленьких обрезиненных штанг, которые предельно приспособлены для занятий в домашних условиях (один из самых полезных и ходовых спортивных снарядов), в 1986 году было произведено по стране всего... десять штук!

Как тут организовывать секции, с чем, спрашивается, им придется работать? Вот и варят, куют, точат самодельные снаряды по всей стране,

Общество не стоит на месте, оно развивается – трудно, сложно, но нащупывает дорогу вперед. Гонка, в которую оказался вовлеченным советский спорт, победы любой ценой требуют осмысления путей. Пора остановиться, обдумать, что и как происходит в системе этого спорта; решить, что нужно и нужно ли, какие ценности суть истинные, а какие химерические, наносные, ложные; взглянуть по возможности беспристрастно, куда идет советский спорт и какой спорт в действительности нужен социалистическому обществу. И вообще, что призван доказывать большой спорт и доказывает ли?..

Ведь с конца все тех же сороковых годов мы, по существу, обретаемся на путях профессионализма, купли-продажи здоровья и силы (точно так же покупаем здоровье детей, подростков и юношей во имя золотых побед в большом спорте). Ведь сам такой принцип был отвергнут революцией как безнравственный по отношению к человеку. Долгое время после революции в стране практиковались спорт и физическая культура не как профессия или замаскированная профессия, а как средство оздоровления людей, и только. Мысль о купле-продаже здоровья и силы ради эксплуатации на спортивных подмостках представлялась категорически несовместимой с принципами революции. Тогда это было аксиомой. Мы гордились таким взглядом перед всем миром, и понятно почему.

С того времени многое изменилось, но сам принцип отношения к человеку (его здоровье, призвание, назначение – самые значительные ценности, своего рода святыни) остается смыслом и нервом социалистической морали.

Нужны ли нашему обществу люди, профессия которых с самых юных лет только прыгать, только бить, только поднимать тяжести и нырять?.. Нужны? Тогда с какого

возраста? С какими гарантиями для них, людей, посвятивших себя этому? И вообще, в каком размахе все это потребно обществу – не вывеске, не ложным фетишам, а практическим нуждам общества?..

Никто никогда не пытался решить на государственном уровне вопросы философии спорта, его смысла, места в обществе, направления движения, наиболее рациональной и гуманной формы использования. Уже более сорока лет наблюдается лишь голое администрирование: приказ, запрет, наставления. За это время физическая культура и спорт выросли в одну из самых заметных отраслей знания, культуры и потребностей общества. Без крутой ломки определенных взглядов, выросших из системы бюрократических традиций и ложных фетишей, без нового революционного взгляда на народную физическую культуру и спорт их полноценное развитие невозможно.

И в большом спорте, в его, так сказать, угодьях и владениях нужна основательная переоценка определенных установок. Здесь тоже представляется сомнительным ряд основополагающих посылок, откуда официально бесспорных для нас. Вряд ли стоит следовать им только потому, что этой дорогой идет мировой спорт. Мы можем отстаивать и утверждать свои ценности. В этом проявятся социалистические принципы морали, но это уже особый и своего рода профессиональный разговор.

При всем этом надо отдавать себе отчет и в том, что такое большой спорт пусть даже в своем нынешнем понимании. Прежде всего это самостоятельная и очень значительная культурная ценность. Традиции большого спорта уходят в века и тысячелетия. В этом движении замыкаются опыт множества поколений, их усилия, открытия, великие свершения духа и силы.

Современное общество немыслимо без большого спорта (скажем, футбола, хоккея). И жизнь дает этому доказательства. Нельзя огульно ограничивать это могучее проявление человеческой природы. Большой спорт решает далеко не только идеологические и политические задачи. Он является реакцией общества на современную жизнь, ее по-своему беспощадный пресс. Он защищает общество от насилий техники, урбанизации жизни и еще множества других неблагоприятных, а порой очень жестоких воздействий. И кроме того, а может быть, это и самое главное, он – праздник человеческой мощи и духа.

Однако большой спорт нуждается в своей регламентации, определении места в обществе.

Для долгой и здоровой жизни занятия спортом важны в той же мере, что и разумное питание (естественно, и при соблюдении режима). Но я знавал людей весьма преклонных лет – они курили, помаленьку выпивали, да что там, случалось, и не помаленьку!

Их долголетие я относил исключительно к природно крепкому здоровью, так сказать, генетически обеспеченному. Но однажды я услышал от девяностолетнего человека (он был, кстати, женат на далеко нестарой женщине) слова, которые, я думаю,

отчасти высветили существо долголетия. Старик, а его трудно было назвать стариком, суховатый и прямой мужчина с умным, пытливым взглядом, сказал:

– Мне очень приятно жить...

Я услышал и окаменел. Сколько же в этом смысла! Да ведь именно здесь объяснение долголетия множества людей и, наоборот, болезней и преждевременной гибели других.

Если человек находится в обстановке, которая не угнетает его, ему по душе дом, люди, которые его окружают, и он с удовольствием (а не брюзжанием и тревогами) встречает каждый день, он будет долго жить, если не долго – все равно выберет свои годы, не рухнет на подходе к истинно зрелым летам.

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», – написал Лев Толстой, уже прожив долгую жизнь. Здесь ответ если не на все, то на большинство вопросов, и прибавить нечего. Как это мало и как вселенски много!

Целый мир радостей, больших и малых, – нет без них пульса жизни. В тоске по любви и радостям у Бетховена вырываются не слова, а стон:

«О провидение... ниспошли мне хотя бы один миг чистой радости!...»

Можно встретить и перешагнуть через горе, беды, потрясения, если есть этот мир любви и радостей. Именно чувство любви (не крохоборство случайно-собачьих встреч) делает и мужчину и женщину красивыми и несокрушимыми...

Великий музыкант Пабло Казальс, просыпаясь утрами, непременно спешил к любимой виолончели и не по долгу, обязанности урока, репетиции, а в радость, наслаждение играл около часа. И уже после – обряд умывания, бритья, завтрака... И еще любовь к женщине до самых седин... Это как раз та самая гармония бытия. И она свойственна (и доступна) далеко не только людям известным, защищенным достатком и славой.

Казальс прожил почти столетнюю жизнь, концертируя едва ли не до последних дней.

Да простит меня Бог за обращение к сугубо практической материи, но именно она является предметом нашего разговора. Итак, продолжу.

Функции человека при такой жизни действуют в оптимальном режиме. И даже вред курения и алкоголя, а порой и обильной закуси сводится к ничтожному.

Именно современные условия существования, особенно в городе, ежеминутно расстраивают здоровье, во сто крат увеличивая пагубность любой нездоровой привычки. Дабы выстоять в подобных условиях, не сломаться, человек вынужден обращаться к интенсивным занятиям спортом в сочетании с жестким режимом питания и поведения (сон, прогулки и т. п.). Отсутствует насилие над жизнью – человек раскрепощен, и жизнь уже не нуждается в суровом и неукоснительном подправлении ценой покоя и дополнительного труда.

Выработка привычки к физической работе – почти всегда болезненный и тягостный процесс. Большинство людей отказываются от тренировок, скажем, через

три – пять недель. Зачем добровольно истязать себя бегом или поднятием тяжестей? Ведь это, оказывается, труд...

Привычка к тренировкам – процесс далеко не механический. На первых порах (может быть, пять-шесть месяцев... может быть, и год) понуждать себя к занятиям не просто, какая уж тут отрада, человек сознает, что тренироваться надо, и гоняет себя в беге или упражнениях. Но с какого-то времени, когда нарабатываются определенные физические качества: выносливость, сила, ловкость, занятия начинают приносить удовольствие. И чем выше тренированность, тем выраженнее это чувство. Именно оно, а не одно сознание того, что физические нагрузки необходимы, и привязывает к тренировкам. Человек испытывает удовлетворение от владения своим телом, выносливости в движении, силы в упражнениях с тяжестями. Он освобождается от слабостей, двигательных ограничений, присущих дряблости, при этом неизбежна и перестройка психики. Заметно крепнет уверенность в себе, резче проступают определенные черты характера – из новых и полезных, жизнь приоткрывается с неизвестной стороны. Все это смягчает, а после существенно ослабляет необходимость неволить себя. В конце концов, действиями человека уже руководит не столько физическая потребность, сколько психическая.

Но для этого в тренировках нужно преодолеть рубеж принуждения, основанный на сознании необходимости поддерживать системы организма и тело в порядке.

К принуждению, пусть не в той мере, приходится прибегать после каждого более или менее заметного пропуска тренировок (болезнь, командировки...). Первые занятия опять идут в тягость, даже с насилием над собой, однако очень скоро процесс физического обновления возрождает и чувство удовольствия, а за ним и привязанности, нерасторжимости с тренировками.

Именно так: следует противопоставить волю в те первые месяцы, когда нет ни выносливости, ни силы мышц, ни самих мышц. В наличии лишь жалость к себе (под видом озабоченности о здоровье), хилость, усталость и очень часто болезни. Надо все создавать заново, порой под прессом обострения недомогания, сомнений, даже страхов (еще как дает знать о себе инстинкт самосохранения) и не только усталости, но и отвращения к физическим нагрузкам. Это уже испытание, это груз; его надо просто тащить, тащить... Это тот исключительный случай, когда покорность нужна и не постыдна.

Вообще же грамотные тренировки – это осторожность и постепенность в нагрузках. К тому же нередко фоном такого втягивания являются болезненность, нездоровье – их тоже следует преодолевать мужеством поведения, но мужеством разумным, далеким от слепого упрямства.

Удовлетворение от управления своим телом, физическое возрождение и неутомимость, непременно переносимая уже на всю жизнь (не только тренировки), награждают многими радостями далеко не одного животного характера. Эти радости подпирают, обогащают чувства самого высокого психического свойства.

Тут как при изучении иностранного языка. Два-три года человек зазубривает слова, проклиная глаголы, спотыкается на любой фразе – и вдруг на последних курсах речь начинает литься сама, он читает бегло, уже без словаря, восхищаясь оттенками языка, которые столь часто непередаваемы на русский. И в физическом воспитании поначалу все скрыто, и дабы прорваться к силе, выносливости, закаленности, нужны время и воля. Без принуждения себя этот путь к здоровью не взять.

За этим преодолением уже не только избавление от болезней и немощи, но и наслаждение работой, которая делает тебя более совершенным и неутомимым; в результате множество дел становится доступным, возрастают ширина и глубина охвата жизни, само качество жизни.

Это удовлетворение от физического обновления, накопления силы для некоторых молодых людей превращается в самоцель. Необходима подстройка этого влечения. Это и воспитательная работа тренера, и отношение родителей, и вся мораль общества – не могут слепая сила, животная мощь и выносливость являться первостепенным достоинством, тем более содержанием жизни. Не могут заменять главные ценности жизни мускулы-шары, безупречное владение приемами рукопашного боя или какие-то иные сверхкачества, если только молодой человек не избрал профессией физическое воспитание людей. Молодости с ее динамичностью нравится власть над людьми (над мнимой заурядностью), превосходство, которые дают сила и умение ею распоряжаться. Не меньшую власть над молодым сознанием имеет хвастливое чувство превосходства своих мускулов, их внушительное и по-своему грозное развитие – это сразу ставит юношу над сверстниками, наделяет все той же мнимой исключительностью.

В общем, это свойственно людям. Не одна привязанность к технике, искусству управляет будущим инженером, поэтом или артистом. Здесь страсть, воля и честолюбие лепят (нет, не обязательно создают) человека. Если честолюбие не отрывается от реальностей, не смыкается с маниакально-тщеславным чувством единственности своего дарования, в нем нет ничего ущербного, ничего от бесчувственности к человеку и человечеству. Вся суть в том, что упование силой, возведение ее в абсолют, в верховного распорядителя отношений между людьми неизбежно калечат личность, дают простор сорным и опасным чертам характера, обрекают на умственную и душевную ограниченность. Ценность такого человека для общества весьма скромная, ибо он способен лишь к самой примитивной работе; отсюда неизбежность столкновения высоких амбиций с невысокой стоимостью действительных способностей и возможностей.

За культом героев Олимпийских игр – тысячелетние традиции, и нет здесь передержек; человек в спортивной борьбе выявляет те черты характера, которые не могут не вызывать восхищения, волю, презрение к риску и болям, преодоление трудностей, большинство из которых не по плечу обычным людям. Какая же убедительная демонстрация превосходства над любым из смертных, что за сила, ловкость, неутомимость!

Демонстрация превосходства – вот это для довольно существенной части молодых людей оказывается определяющим, самым притягательным в спорте. И опять-таки это естественно, ведь это спорт, значит, соревнование. Но рука об руку с этим чувством поспешает другое, кровный брат его – агрессивность, утверждение кулаком и насилием своего «я», так сказать, своей исключительности и, конечно же, самовлюбленность, самолюбование.

Спорт – это обязательность соперничества, а стало быть, воспитание воли, умение через риск и трудности прорываться к победам, но всегда и во всем здесь непременно присутствует, пусть в зачаточном состоянии, чувство превосходства. Оно из необходимости силой и выносливостью подавлять соперников – то самое ощущение исключительности. Присутствие данных черт характера прослеживается у всех великих и невеликих чемпионов и часто в таких дозах, когда уже и от самих побед разит... разит и мутит. Для людей несложившихся, а в большом спорте, как это не прискорбно, нередко встречаются такие, это неизбежно оборачивается сужением интересов, обеднением личности, а в соответствующих условиях – и вырождением. Немало я встречал подобных суперменов с самыми громкими именами, зализанных почтительностью газет, подобострастием публики и с своеобразным сознанием вседозволенности (выше закона и вне закона – это все прописи для «заурядностей» и «ничтожеств», разных там «доходяг», «очкариков»...).

Не надо забывать и о том, что существует и популярность, основанная на откровенном невежестве.

Есть кумиры черной силы, кумиры невежества и грубых, примитивных чувств.

Спорт соединяет в себе два начала: воспитательное, созидающее и разрушительное, низменное, тяготеющее к животному. Эти два начала находятся в непрерывном борении. Животное всегда имеет преимущество в этом противоборстве – оно от более древней основы человека, от инстинктов, от бережения прежде всего себя и подавления всех других.

Ведь древняя поговорка греков «В здоровом теле – здоровый дух» переведена неточно. На деле она звучит так:

«Надо молить богов, чтобы в здоровом теле был здоровый дух».

Это уже совсем другой смысл!

Сила сама по себе не означает нравственного и духовного здоровья. Так сказать, качество ее будет прямым образом зависеть от воспитания. Что будет заложено в человека, то и станет воспроизводить сила.

Спорт – могучее средство здорового воспитания и не менее действенное средство разложения личности.

Без понимания этого вряд ли можно определить верное направление спортивного движения, характер отношения к нему, всего того, что формирует нашу мораль.

Знания, культура, понимание и любовь к труду – вот то скальное основание,

которое должно подпирать спорт. Если бы речь шла только об отдельных людях, не стоило об этом и беспокоиться, но в определенных условиях эти качества – звериная энергия, правота кулака, всеядность как выражение философии побед во что бы то ни стало и любой ценой (победителя не судят, победитель всегда прав и привлекателен) – становятся частью морали общества, сказываясь уже на всех людях.

В нынешнее время возвеличивания героизма большого спорта, общего, безусловного преклонения перед его идолами, гипнотического влияния на массы (выражаясь языком сталинской эпохи), особенно на молодежь, воспитательная функция спорта дает трещину (да что там трещину – пропасть!), открывая поистине безбрежный простор прославлению мускулов и носителей разных видов физического превосходства над обычными людьми. Хотят этого люди или не хотят, но животная мощь, физическое подавление одного человека другим, преобладание грубой силы над духом, чувствами самого высокого порядка, сложным миром души уже занимают ведущее место в морали части общества. Извечные ценности, добытые (и добываемые, хотя они извечные) упорной работой мысли, мученичеством и горьким опытом судеб целых поколений и государств, в том числе и прежде всего искусство (обращение к душе как высочайшей святыне, смыслу всех деяний рода homo sapiens), а также разум, творящий мысль, уважение к труду, созидание через добро тускнеют, смахивают на уродцев, достойных лишь снисхождения. Сужается круг культуры духовной – расширяется замах животных инстинктов, уже определяющий живучесть общества. Это тоже, разумеется, культура, новая культура. Ее уже подпирают своя музыка, свой язык, свои духовные ценности и свои пророки...

Против кого эта сила и энергия инстинктов, какой мир, какие ценности они утверждают, что за ними? Выражением каких процессов в обществе они являются?..

Из торжества красоты, мужества, дружбы, уважения соперничества спорт на ступенях высшего развития зачастую вырождается в разрушителя человеческих ценностей, в том числе в весьма значительной степени и от самого спорта блекнут, вянут исконные цели поколений юных: умом, культурой, преданностью добру и справедливости служить человечеству.

Примитивность и самодовольство присваивают и осваивают жизнь.

А спорт? Ослепительное свечение и бряцание олимпийских наград. Рев и буйство стадионов. Кумиры с надутыми мускулами и пустыми глазами. Огромный механизм машин государственного и общественного возвеличивания силы и мощи, наркотическая притягательность титулов, медалей, поклонений... Твоей единственности...

Совершенно не случайны побоища на стадионах – люди выхватывают из спорта именно это звериное, оставаясь совершенно невосприимчивыми ко всему прочему. Не случайны столь убого-позорные явления, как школы, где воспитывают из детей лишь штангистов, лишь прыгунов или гимнастов (и уже во всех без исключения не дерзость ума, пытливость, самостоятельность, а послушание). Не случайна и народная любовь к

победам подобного рода – это уже отравление и отравленные... Не случайно и почитание победителей вне их других достоинств. Да будь победитель трижды негодяй и ничтожество, но ведь он выпекает золотые медали – и уже молитесь на него, подражайте... У каждого общества свои идеалы, свои герои и назначенность героев...

Смысл дней – разум, творчество, созидательная работа, верность справедливости, поклонение истине и утверждение добра. Не могут, не должны и не смеют инстинкты от силы, превосходство мускулов менять расстановку ценностей в жизни. Это не пустые слова – масштаб ценностей.

Нет юности и молодости без идеалов (к прискорбию, от них весьма свободны так называемые зрелые годы). И когда в эти мечты, образы незаметно укладывается представление о физической мощи как идеале жизни, олицетворяющем едва ли не смысл бытия, – это уже вырождение. Нет и не может быть отрицания спорта – это нелепо, глупо, однако недопустима и такая его роль, такое значение, когда неизбежен размен коренных человеческих ценностей на инстинкты, а с ними и неизбежно размывание опорных понятий жизни. Спорт в любом его масштабе тогда служит обществу, когда выполняет подчиненную роль в системе общественных и моральных отношений.

Нельзя не видеть, что нынешняя эпоха героизма в спорте воспитывает, зовет к совершенству, так или иначе благотворно сказывается на каждом. И тем не менее эта эпоха героизма в спорте, непрерывно расширяя границы своих владений, урезает пространство других ценностей нашей жизни. Без понимания двуликой природы спорта нельзя и дальше относиться безучастно, бездумно к такому феномену нашей жизни, как большой спорт и вся система спорта вообще.

Мир вокруг – вечная природа, любовь, продвижение к цели в научном поиске, искусство и достоинство честного труда. Разве это изжило себя, утратило смысл? Разве все чувства замыкаются лишь на деньгах, наживе, карьере, насыщении животного? Разве достойно дней иступленное почитание славы, погоня за славой – славы во что бы то ни стало, пусть ценой любых потерь, разрушения здоровья, благополучия близких, но славы, больше славы!..

Эти черты зримо просматриваются в современной жизни и с особенной явственностью в большом спорте и подpiraющем его обычном спорте.

Цена жизни... Естественно, каждый волен распоряжаться своей жизнью, и все же...

За что класть жизнь, ради каких идеалов? В спорте гибнут на склонах неприступных гор, в океанских просторах, расстаются с жизнью на ринге, даже в рискованно-обыденных тренировках и, само собой, в различного рода трюках за определенную плату.

Жажда подвига в крови человека. Но ведь складывают голову и в столкновениях с врагом, защищая родину, справедливость, женщину, преодолевая насилие догм и мертвящую одинаковость, серость существования...

Какова же цена саморазрушения, риска и даже гибели в спорте?

Цена подвига...

А если нет подвига, если жизнь выше всех этих предлогов и подлогов. Я не описался, в спорте высших результатов, на мой взгляд, происходит подлог тех целей, во имя которых святы и оправданы риск и саморазрушения. Вокруг предостаточно того, ради чего приходится поступаться здоровьем и жизнью.

Слов нет, риск присутствует и в обычной жизни, как и саморазрушение (часто, к сожалению, вынужденное): автомобильная и авиационная катастрофы, ошибка врача да и просто несчастный случай. Однако все круче и, так сказать, охватней берет свое риск очевидный, сознательный. Риск жизнью единственно ради славы и... денег, причем слава и деньги чаще всего выступают общим понятием. Процент людей, согласных на это, невелик, его и не углядишь на бумаге. Но суть в том, что этот процент от людей, которые, рискуя собой, являются примером для массовых подражаний, входят своим поведением, обликом, моралью в плоть и кровь поколений юных.

Чего ради риск, это безудержное разбазаривание энергии и здоровья? Какой предстает цена жизни? Кому нужно обесценивание и обесчеловечивание жизни? Что выражают и отражают дробление, измельчание смысла нашего бытия?

Достижения искусства, как и науки, по своей природе требуют от своего создателя всех сил и в конечном итоге жизни. И люди отдают ее. И эти творения, открытия, труд становятся движением вперед всего человечества, облегчают, украшают жизнь едва ли не каждого. Иное же отношение прежде всего свидетельствует о коренном неблагополучии в обществе, выражением чего и является невысокая стоимость жизни. А спорт – золотые, серебряные медали... ордена, почет... Спорт так часто мажет несправедливо устроенную жизнь в розово-благостные тона.

Камни месить человеческой красотой...

Жизнь подставляет людям лживые и ложные идеалы. За лозунгами спортивной красоты, здоровья, силы происходит дробление ценностей, подменяется высокая устремленность к добру, чистоте, расширению границ разума бешенством и неразборчивостью побед.

Это все так смыкается с окопно-ущербным представлением бытия, когда весь мир зрится враждебным, его надо покорять – топтать, брать и покорять.

Лев Толстой писал незадолго до смерти:

«...Человек признает себя Богом, и он прав, потому что Бог есть в нем; сознает себя свиньей, и он тоже прав, потому что свинья есть в нем. Но он жестоко ошибается, когда сознает свою свинью Богом».

От Пушкина, Гоголя, Льва Толстого, Владимира Соловьева, Достоевского,

Чехова, Булгакова – преклонение перед человеком, яростная рубка зарослей предрассудков, непримиримость к насилию, надругательствам во имя ложных представлений, расчистка путей к душе, освобождение души – вся упорная, кроваво-жертвенная работа поколений, биение мысли и совести, надежды всех и каждого... Освобождение души. Душа без оков. Свет души. Отрицание насилия.

Любое социальное, общественное и всякое иное движение обречено на провал, не будь в центре его, смыслом его человек и человеческое. Сами по себе не могут существовать раздельно экономическая потребность и духовная потребность общества. Прежде всего и всегда в центре любого движения, претендующего на прогрессивность, созидательность, должны стоять человек и человеческое.

Общество, которое не научится беречь свою культуру, не вырвет детей из цемента бездушия школ, не покончит с издевательски пренебрежительным отношением к делам и вере пращуров, общество, которое не в состоянии заметить у людей душу и осознать, что нельзя топтать ее, то бишь относиться к людям только как средству, – обречено на варварство. Никакая развитая экономика, послушная наука послушных академий, форумы различных организаций, тем более Олимпийские игры, не в состоянии обеспечить такому обществу здоровье и процветание.

Все извращения недавней нашей истории, вся та убогость существования били (и всегда будут бить) прежде всего по человеку и человеческому. Опасно это не замечать или отметить как нечто метафизическое, лишенное реальных связей с жизнью и вообще противное духу передовых идей.

Было и будет (и ничто не изменит этот постулат, даже террор и нужда, – это тоже исторически доказано, и не раз), так было и будет: сначала – человек, признание его высшей ценности. Эта та твердыня, которая не имеет зримых очертаний, тем более грозных, но отрицание которой всегда будет оборачиваться жесточайшими катастрофами как жизни отдельных людей, так и жизни целых обществ.

В речи на митинге 16 ноября 1983 года Фидель Кастро заявил:

«...никакое преступление не может быть совершено во имя свободы и революции...»

Никакое.

«...Правда и состоит в том, дабы говорить то, что думаешь, даже если заблуждаешься...»

«Нужно повиноваться истине, а не большинству...»

Сказано это было Бальдассаре Кастельоне еще в XVI веке, задолго до возникновения идей научного коммунизма.

А три века спустя эти истины еще раз прозвучали из уст человека, им был Достоевский:

«Правда выше Некрасова, выше Пушкина, выше народа, выше России, выше всего, а потому надо желать одной правды, искать ее, несмотря на все выгоды, которые мы можем потерять из-за нее, и даже несмотря на все те преследования и гонения, которые мы можем получить из-за нее...»