

# ЗМІСТ

|   |     |
|---|-----|
| Біжу — отже існую . . . . .                   | 7   |
| Як притлумити інтуїцію . . . . .              | 19  |
| Нехтування спортом . . . . .                  | 25  |
| Плавання . . . . .                            | 31  |
| Біг . . . . .                                 | 39  |
| Їзда верхи . . . . .                          | 43  |
| Теніс . . . . .                               | 51  |
| Розслабленість . . . . .                      | 57  |
| Краса ризику . . . . .                        | 65  |
| Здоров'я . . . . .                            | 81  |
| Суперництво . . . . .                         | 89  |
| Свобода пересування . . . . .                 | 103 |
| Дихання . . . . .                             | 119 |
| Травми . . . . .                              | 129 |
| Старіння . . . . .                            | 137 |
| Ритм, синхронізація та синхронність . . . . . | 149 |
| Результат і гордість . . . . .                | 167 |
| Меланхолія і радість . . . . .                | 179 |
| Талант і рівність . . . . .                   | 189 |
| Епілог . . . . .                              | 203 |

Біжу — отже існую

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## ПРОБУДЖЕННЯ

Я виліз зі спального мішка, щойно дощ припинив барабанити по даху будинка-контейнера. Вночі була така холоднеча, що спав із мобільним у кишені, щоби він не розрядився. Я зігрівався літром чаю та трьома цигарками, викурюванням яких відтягував мить перетворення з нероби на бігуна.

Після чаю випив ще замість звичного літра води лише половину, бо в таку погоду пітнітиму менше. Вдяг дві футболки, дві тонких вітрівки, тайтси, баф і тонку шапку. Марафонки зашнурував вільніше, щоби краще відчувати нерівності землі.

Уже з перших кроків я знав, що перший кілометр сьогодні тягтиму на десять кілограмів важче, торкаючись п'ятами землі. Це не завжди так. Позавчора я був легким, щиколотки мене пружно піднімали над кротовинами та купками землі, що їх вирили кабани.

Мені ще ніколи не вдавалося вгадати наперед настрої свого тіла, він завжди стає зрозумілим лише після кількох метрів бігу. Не знаю, чому це так. Наче в мені той бігун дримає під периною нерухомості, й коли я викурюю його з-під неї, він шкірить на мене зуби або усміхається.

Не люблю бігти на пагорок, бо долати гравітацію й за найкращої техніки виснажливо, тільки у словацьких горах, куди я втік перед пандемією коронавірусу, рівнин майже немає. Бережу стегна, зосереджуюсь на литках, ахілловому сухожилку й сухожиллях в підйомі, допомагаю собі руками, дихаю глибше.

Земля, просякнувши водою, розм'якла, одне дерево не втрималося на схилі й тепер лежить у мене на шляху. Проминаю кавалки вовчого посліду зі шерстю, які тут ще від зими, й той череп косулі теж лежить на своєму місці.

Коли я нарешті збіжу в долину до струмка, стежка стане прямішою і я зможу збільшити крок, напружити м'язи живота й теж випростатися. Сонний бігун давно вже прокинувся, тепер підганяє мене до темпу, до якого я звик за останнє десятиліття.

В цю хвилину змінюється сутність бігу: досі я біг по землі, а зараз земля тікає з-під моїх ніг, я ледь торкаюся її.

Проте мені вже за шістдесят і травми трохи збили мою пиху. Пробігши кілометр, я змушений сповільнитися, а проте на мене чекає тривалий підйом. Я ще перестрибну баюру, перебіжу навшпиньки чорне болото, в якому олень залишив глибокі сліди своїх копит, і потім, скоротивши кроки, на твердому ґрунті повернуся до бігу.

## ДЕКАРТ І СПІНОЗА

А проте — чи я вже сповільнюю біг, чи біжу швидко, на пагорок чи рівниною, моя свідомість цілковито занурена у рух. Я зосереджуюся впереміж на різних частинах тіла, бо навіть за сорок п'ять років бігу я не навчився розмірковувати про все одночасно. Наче свідома думка не здатна поєднатися з усіма м'язами водночас.

Думаючи про підняття колін, аби стегна і литки отримали час на розслаблення, я забуваю про підняття рук, які допомагають змістити центр ваги тіла. Якщо зосереджуюся на глибокому діафрагмальному диханні, забуваю перемістити центр ваги на передню частину ступні. І так далі, знов і знов. А проте, я перебуваю в гармонії із собою. Коли я кажу, що біжу, то йдеться про всього мене.

Таким є мій довголітній досвід, хоч із ним я потрапляю у сторічну суперечку про те, чи моя свідомість і тіло є єдиним цілим, чи це дві окремі частини мого «я», що між собою комунікують.

Коли говорю про свідомість, ідеться не про душу. Оскільки душа є безсмертною, як нам заповідав Платон, ми повинні про неї дбати. І як припускав Аристотель, і рослини, і тварини можуть мати душу, але християнство, що взяло патент на душу, раз і назавжди відділило її від тіла. Тому тут не йдеться про душу.

Християнство заявило, що душа не є невіддільною від тіла, бо інакше після його загибелі вона не змогла б відійти до Бога. Я розумію цю логіку, хоча церква так і не пояснила мені, як саме та душа співпрацює з тілом, якщо вони не з одного тіста. Як вони порозумілися?

У 80-х роках я систематично «ковтав» книжки з родинної бібліотеки, й якось радо натрапив на товсту книгу з назвою «Етика», автором якої був філософ Бенедикт Спіноза. Він уже у XVII сторіччі порушив те саме запитання, яке на той час ще було еретичним. І дійшов висновку, що душа й тіло повинні існувати як одне ціле, що вони з одного тіста, яке зветься «субстанція». Католицька церква наклала заборону на його книжки, єврейська громада також його відлучила від церкви, відхрестилися від нього й протестанти, до яких він себе зараховував.

Спіноза тоді особливо реагував на Рене Декарта. У центр буття Декарт поставив наше мислення, як єдине, в чому неможливо сумніватися. Звідси походить і відомий вираз: «Мислю — отже, існую». Він став «батьком» світської теорії, — названої на його честь, — картезіанський дуалізм.

Декарт твердив, що тіло матеріальне, а думка — нематеріальна, що вони не є невіддільними, й тіло — це лише механічний пристрій, який служить раціональній свідомості. Що людина — це

єдина істота на планеті, яка мислить, має свідомість. Він заперечував свідомість у тварин, які є лише несвідомими механізмами.

Спіноза заперечував це, твердив, що все навпаки, що насправді дух служить тілу, що дух — це джерело емоцій та відчуттів. Вони допомагають тілу вижити у світі, повному загроз. Тільки Спіноза сторіччями в цій суперечці належав до переможених.

Сьогодні, коли вже завдяки скануванню мозку вченим очевидно, що дух/свідомість — це не тільки розум, а й емоції, й що принаймні деякі тварини мають свідомість, теорія Декарта захиталася в основі своїй. До біологів і нейродослідників приєдналися фізики, які намагаються знайти сутність свідомості на принципах квантової механіки. Бо вона міститься найближче до відповіді на запитання про сутність матерії, тож одного дня могла б пояснити гадану розбіжність між матеріальним тілом і нематеріальним духом/свідомістю.

Поки ж мусимо змиритися з тим, що не маємо заспокійливої відповіді на запитання, як комунікує наш дух із тілом, а також, що таке свідомість.

## СЕКРЕТ ГРАЦІЙНОСТІ

Декарт не був бігуном, утім, за його часів спорту, в нашому розумінні, навіть не було. Однак якби

він ним був, то, можливо, свою теорію він відкинув би ще у зародку. Тобто відчував би те ж саме, що й я, коли біжу: з тілом біжить і мій дух і вони є невіддільними.

Щоправда, я можу бігти й без повної участі духу/свідомості. Біжучи, можу розмірковувати про книжку, яку хочу написати, й геть забути про біг, повернутися до нього аж через наступних п'ять кілометрів, і навіть не пам'ятати, як я їх пробіг. А взагалі-то, це лиш поділ тієї самої свідомості, коли одна її частина добре знає маршрут і завдяки тисячі набіганих кілометрів заповнена пам'яттю м'язів, тож другу частину можна віддати іншим думкам.

Тіло — це не машина, керована свідомістю, не автівка, якою кермую. Я є тілом, а також свідомістю, яка дає мені змогу відчувати рух і відкривати його секрети.

Я впевнений, що граційність руху виняткового бігуна, плавця чи тенісиста залежить не лише від будови тіла та м'язової структури. Вона є винятковим досягненням свідомості/духу, так само ним є вишуканість речень видатного письменника чи витонченість гри геніального скрипаля.

Знаю це, бо все життя марно намагаюся досягти граційності руху. Хоча мені й пощастило з будовою тіла, та всупереч нескінченним інтелектуальним зусиллям мені не вдається виконати жодного