

СТОИЦИЗМ В XXI ВЕКЕ

TEMPERANTIA  
EST CUSTOS VITAE

УМЕРЕННОСТЬ:

---

ПУТЬ  
К СВОБОДЕ,  
МУДРОСТИ  
И ВЕЛИЧИЮ

---

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА  
«СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

---

РАЙАН  
ХОЛИДЕЙ

МИ∞

МИФ Психология

Райан Холидей

**Умеренность. Путь к  
свободе, мудрости и величию**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 141:82-84  
ББК 87.3(0)323-245

## **Холидей Р.**

Умеренность. Путь к свободе, мудрости и величию /  
Р. Холидей — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ  
Психология)

ISBN 978-5-00-214102-9

В своей новой книге Райан Холидей воспекает удивительную силу самодисциплины и тех, кто ею овладел. Автор – один из самых известных философов современности, его работы изданы тиражом более 5 млн экземпляров на 40 языках. Чтобы овладеть чем-либо, нужно сначала овладеть собой – своими эмоциями, мыслями, действиями. Дуайт Эйзенхауэр однажды сказал, что свобода – это возможность практиковать самодисциплину. Без границ и умеренности мы рискуем не только не реализовать весь свой потенциал и поставить под угрозу то, чего достигли, но и обрекаем себя на страдания. В мире практически неограниченных возможностей эта древняя идея актуальна как никогда. Холидей обращается к историческим личностям, которым мы можем подражать, включая Лу Герига, королеву Елизавету II, боксера Флойда Паттерсона, Марка Аврелия и писательницу Тони Моррисон, а также к предостерегающим рассказам о Наполеоне, Фрэнсисе Скотте Фицджеральде и Бейбе Руте. С помощью увлекательных примеров Холидей учит читателей силе самодисциплины и баланса и предостерегает от опасностей расточительности и гедонизма. В основе стоицизма лежат четыре простые добродетели: мужество, умеренность, справедливость и мудрость. Все остальное, считали стоики, вытекает из них. Эта книга покажет читателям, как важны умеренность и самодисциплина на пути к свободе и величию. Для кого книга Для тех, кто хочет вдохновиться силой воли известных исторических личностей. Для всех, кто стремится достичь своих целей, не позволяя страху управлять собой. На русском языке публикуется впервые.

УДК 141:82-84  
ББК 87.3(0)323-245

ISBN 978-5-00-214102-9

© Холидей Р., 2022  
© Манн, Иванов и Фербер, 2022

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Четыре добродетели                | 7  |
| Введение                          | 9  |
| Высочайшая форма величия          | 11 |
| Часть I. Внешний вид (тело)       | 14 |
| Власть над телом...               | 15 |
| Атакуйте на рассвете              | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

# Райан Холидей

## Умеренность. Путь к свободе, мудрости и величию

Благодарим Евгения Поникарова и Сергея Сухова за консультирование при подготовке книги к изданию

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2022 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*«Итак, – говорит [Эпиктет], – тот, кто хранит эти два слова в сердце и заботится о том, чтобы им следовать и соблюдать их, станет практически безгрешен и будет жить самой безмятежной жизнью». Он называл эти два слова: ανέχου (выдержи) и αλέχου (воздержись).*

**Авл Геллий<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Авл Геллий «Аттические ночи», книга XVII, глава 19. Перевод А. Г. Грушева и О. Ю. Бойцовой. Здесь и далее – примечания переводчика, если не указано иное.

## Четыре добродетели

Однажды Геракл оказался на распутье.

На развилке дорог среди холмов Греции под сенью сосен великий герой греческих мифов встретился со своей судьбой.

Никто не знает, где и когда это было. Нам известно об этом со слов Сократа<sup>2</sup>. Это событие запечатлено на прекраснейших картинах эпохи Возрождения. В кантате Баха<sup>3</sup> мы ощущаем зарождающуюся энергию, крепкие мускулы и страдание героя. Если бы Джон Адамс<sup>4</sup> в 1776 году настоял на своем, Геракл на распутье был бы изображен на официальной печати новорожденных Соединенных Штатов.

Ведь в тот момент, еще до своей бессмертной славы, до двенадцати подвигов, до того, как он изменит мир, Геракл столкнулся с кризисом – таким же серьезным и реальным, с каким сталкивается каждый из нас.

Куда он направлялся? Куда он пытался пойти? В этом суть истории. Одиноким, неизвестным, неуверенным Геракл, как и многие люди, не знал, что делать.

Когда Геракл сидел на распутье, к нему подошли две женщины. Одна – в нарядной одежде – предлагала ему все искушения, которые он только мог представить. Она обещала ему легкую жизнь и клялась, что он никогда не будет испытывать нужды, несчастий, страха или боли, что все его желания будут исполнены.

На другой дороге стояла женщина в строгих белых одеждах. Ее предложения были не так красивы. Она обещала лишь те награды, что появляются в результате упорной работы, и говорила, что путешествие окажется долгим, что придется чем-то жертвовать и сталкиваться со страшными вещами. Но это будет путешествие, достойное бога. Оно сделает Геракла таким, каким его хотели бы видеть его предки.

Было ли так на самом деле? Даже если это легенда, имеет ли это значение?

Да, потому что это рассказ о нас.

О нашей дилемме. О нашем собственном распутье.

Геракл выбирал между Порочностью и Добродетелью, между легким путем и трудным, между проторенной и малохоженой дорогой. Все мы сталкиваемся с таким выбором.

Поколебавшись всего миг, Геракл сделал важный выбор.

Он выбрал Добродетель.

Слово «добродетель» может показаться старомодным. Однако добродетель – у греков ἀρετή («арете») – означает нечто весьма простое и вечное. Совершенное. Нравственное. Физическое. Духовное.

В античном мире выделяли четыре основные добродетели.

Мужество.

Умеренность.

Справедливость.

Мудрость.

Император-философ Марк Аврелий называет их благами<sup>5</sup>. Миллионы именуют их кардинальными добродетелями. Это четыре почти универсальных идеала, принятых христиан-

---

<sup>2</sup> Источник притчи – речь софиста Продика. Ксенофонт в «Воспоминаниях о Сократе» излагает эту историю устами Сократа, который ссылается на Продика.

<sup>3</sup> Кантата И. С. Баха «Геркулес на распутье» (1733). *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Джон Адамс – первый вице-президент (1789–1797) и второй (1797–1801) президент США. *Прим. ред.*

<sup>5</sup> «Задумай подлинно существующее благо, ну вот благоразумение, здравомыслие, справедливость, мужество...» (Марк Аврелий «Размышления», 5.12. Перевод А. К. Гаврилова).

ством и почти всей западной философией, однако точно так же ценимых в буддизме, индуизме и практически во всех философских течениях, которые придут вам на ум. Писатель и богослов Клайв Льюис указывал, что кардинальными они называются не потому, что исходят от церковных властей, а потому, что берут начало от латинского слова *cardo*, то есть «дверная петля».

Это важнейшая вещь. На этих петлях висит дверь в хорошую жизнь.

Кроме того, они – тема этой книги и целой серии книг.

Четыре книги<sup>6</sup>. Четыре добродетели.

Одна цель: помочь вам сделать выбор...

Мужество, храбрость, стойкость, честь, самопожертвование...

Воздержанность, самоконтроль, умеренность, спокойствие, равновесие...

Законность, справедливость, служение, братство, нравственность, доброта...

Мудрость, знание, просвещение, истина, самоанализ, покой...

Они – это ключ к жизни с честью, со славой и *совершенством* во всех смыслах. Те черты, которые Джон Стейнбек прекрасно охарактеризовал как «приятные и желанные для их обладателя, заставляющие его совершать поступки, которыми он может гордиться и которыми может быть доволен»<sup>7</sup>. Однако под словом «он» следует понимать все человечество. В Древнем Риме не было феминитива, женской формы для слова *virtus* (добродетель). Добродетель не была мужской или женской. Она просто *была*.

Сейчас она тоже есть. Неважно, мужчина вы или женщина. Неважно, сильны вы физически или болезненно застенчивы, гений или обладатель среднего интеллекта. Добродетель – это универсальный императив.

Добродетели взаимосвязаны и неотделимы, но все же различны. Чтобы поступать правильно, почти всегда нужно мужество; дисциплина невозможна без мудрости – следует знать, что мы выбираем. Что хорошего в мужестве, если его не использовать для справедливости? Что хорошего в мудрости, если мы не становимся умереннее?

Север, юг, запад, восток – четыре добродетели являются своеобразным компасом. Они ведут нас. Они показывают нам, где мы и в чем истина.

Аристотель описывал добродетель как своеобразное ремесло – то, чем нужно овладевать точно так же, как любой профессией или умением. «Ибо если нечто следует делать, пройдя обучение, то учимся мы, делая это; например, строя дома, становятся зодчими, а играя на кифаре – кифаристами. Именно так, совершая правые поступки, мы делаемся правосудными, поступая благоразумно – благоразумными, действуя мужественно – мужественными»<sup>8</sup>.

Добродетель – это то, что мы *делаем*.

Это то, что мы выбираем.

Распутье, на котором оказался Геракл, не уникальное событие. Это ежедневный вызов, и мы сталкиваемся с ним регулярно, раз за разом. Будем мы эгоистичными или бескорыстными? Храбрыми или боязливыми? Будем возвращать хорошие привычки или дурные? Мужество или трусость? Блаженство невежества или вызов, который бросает новая идея?

Оставаться прежними... или расти?

Путь легкий или путь правильный?

---

<sup>6</sup> Это вторая книга. *Прим. авт.*

<sup>7</sup> Джон Стейнбек «Дневник романа: Письма о романе “К востоку от рая”» (1969).

<sup>8</sup> Аристотель «Никомахова этика», книга II. Перевод Н. В. Брагинской.

## Введение

*Хочешь владеть великой империей? Управляй собой!*  
**Публилий Сир**<sup>9</sup>

Мы живем во времена изобилия и свободы, которые были недостижимы даже для наших ближайших предков.

Сейчас любой человек в развитой стране располагает роскошью и возможностями, которых когда-то не было даже у всемогущих королей. Зимой нам тепло, летом прохладно, мы гораздо чаще сыты, чем голодны. Мы можем ездить туда, куда хотим. Делать то, что хотим. Верить в то, во что хотим. По щелчку пальцев у нас появляются удовольствия и развлечения.

Заскучали? Путешествуйте.

Ненавидите свою работу? Найдите другую.

Жаждете чего-то? Получите.

Думаете? Скажите об этом.

Хотите чего-то? Купите.

Мечтаете о чем-то? Стремитесь.

Почти все, чего и когда бы вы ни возжелали, может стать вашим.

Это наше человеческое право. Так и должно быть.

И все же, чем мы должны ответить на это? Конечно, не повсеместным процветанием. Обладающие возможностями, не имеющие оков, осчастливленные сверх всяких ожиданий, почему же мы так чертовски несчастны?!

Потому что принимаем свободу за вседозволенность. Свобода, как заметил Эйзенхауэр, является лишь «возможностью для самодисциплины». Если только мы не хотим быть потерянными, уязвимыми, хаотичными, разобщенными, то несем ответственность за себя. Технологии, доступ, успех, власть, привилегии благословенны только в том случае, если им сопутствует вторая из кардинальных добродетелей – умеренность.

*Темперанция.*

*Модерация.*

*Энкратия.*

*Софросюне.*

*Маджхимапатипада.*

*Чжун юн.*

*Васатыйя*<sup>10</sup>.

От Гераклита до Аристотеля, от стоиков до Фомы Аквинского, от «Илиады» до Библии, в буддизме, конфуцианстве, исламе – у древних было много слов и много символов для того, что составляет вечный закон вселенной: мы должны держать себя в руках, иначе рискуем погибнуть. Или потерять равновесие. Или спровоцировать кризис. Или попасть в зависимость.

Конечно, не у всех проблемы возникают вследствие изобилия, однако самодисциплина и самоконтроль полезны *всем*. Жизнь несправедлива. Подарки раздают неравномерно. И реальность этого неравенства заключается в том, что те из нас, кто находится в неблагоприятных условиях, должны быть еще более дисциплинированными, чтобы получить шанс.

---

<sup>9</sup> Публилий Сир – римский поэт I века до н. э.

<sup>10</sup> *Temperantia* и *moderatio* – латинские термины для умеренности. *Софросюне* (*σωφροσύνη*) – греческая концепция умеренности. *Энкратия* – термин Аристотеля, буквально означающий «быть во власти над самим собой». *Маджхимапатипада* – срединный путь, указанный Буддой. «Чжун юн» («Учение о середине», буквально – «срединное и неизменное») – китайский конфуцианский трактат. *Васатыйя* – исламский принцип умеренности.

Этим людям приходится усерднее работать, и у них меньше права на ошибку. Даже те, у кого меньше свобод, по-прежнему ежедневно сталкиваются с бесчисленным выбором: каким желаниям потакать, какие действия предпринять, что признавать и что требовать от себя.

--

В этом смысле мы все находимся в одной лодке: и везунчики, и неудачники должны понять, как управлять эмоциями, как воздерживаться от того, от чего следует, как выбирать, каким образцам подражать. Мы должны владеть собой, если не желаем, чтобы нами владело нечто или руководил некто.

Можно сказать, у каждого из нас есть высшее и низшее «я», и оба они находятся в постоянной борьбе. *Можно* против *следует*. Что сойдет с рук, а что – *наилучшее*. Сторона, способная концентрироваться, и сторона, которая легко отвлекается. Сторона, которая стремится и достигает, и сторона, которая прогибается и идет на компромисс. Сторона, которая ищет порядка и равновесия, и сторона, желающая сумбура и излишества.

Древние называли эту внутреннюю битву *акрасией*<sup>11</sup>, но на самом деле это все то же распутье Геракла.

Что мы выберем?

Какая сторона победит?

Кем вы будете?

---

<sup>11</sup> От др.-греч. *ἄκρασία* («слабость, слабоволие») – иррациональное совершение поступка, который самому человеку не кажется правильным.

## Высочайшая форма величия

В первой книге этой серии о кардинальных добродетелях мужество определялось как готовность поставить на кон жизнь (ради кого-то или чего-то) и то, что, по вашему убеждению, необходимо при этом сделать. Самодисциплина – добродетель умеренности – это еще более важное умение держать свою жизнь в узде.

Это умение...

...упорно работать;

...говорить «нет»;

...практиковать хорошие привычки и устанавливать границы;

...учиться и готовиться;

...игнорировать соблазны и провокации;

...держат эмоции под контролем;

...терпеть мучительные трудности.

Самодисциплина – это способность отдавать все, что у вас есть, и воздерживаться от соблазнов. Есть ли в этом какое-то противоречие? Нет, только *равновесие*. Мы чему-то сопротивляемся, что-то преследуем; всегда поступаем сдержанно, осознанно, разумно, не увлекаясь.

Умеренность – это не лишение, а владение собой: физически, умственно, духовно. Это значит требовать от себя максимум, когда никто не видит и вроде бы можно позволить себе расслабиться. Чтобы так жить, требуется мужество, – и не просто потому, что это трудно, а потому, что это выделяет вас среди других.

Дисциплина, таким образом, одновременно является понятием прогностическим и предсказуемым. Она повышает вероятность того, что вы добьетесь успеха, и гарантирует, что в любом случае – при удаче или поражении – *вы будете великопены*. Верно и обратное: отсутствие дисциплины подвергает вас опасности, одновременно влияя на то, кто и что вы есть.

--

Вернемся к Эйзенхауэру и его идее о том, что свобода – это возможность для самодисциплины. Разве его собственная жизнь не доказывает это? Прежде чем он получил звание генерала, ему пришлось примерно 30 лет служить на малопривлекательных военных должностях и смотреть, как коллеги завоевывают медали и признание на полях сражений.

Когда в 1944 году его назначили верховным главнокомандующим войсками союзников во Второй мировой войне, под его началом и в полной его власти неожиданно оказалась армия численностью около 3 миллионов человек – и это была только вершина всей военной экономики, где трудилось более 50 миллионов человек.

Всего же союз наций насчитывал более 700 миллионов граждан, и Эйзенхауэр обнаружил, что не только не свободен от правил, но и должен спрашивать с себя больше, чем когда-

либо. Он пришел к выводу, что лучший способ руководить – не принуждение или приказ, а убеждение, компромисс, терпение, контроль над своим характером и, самое главное, личный пример.

Эйзенхауэр вышел из войны победителем из победителей, добился невиданного доселе успеха, которого, надеюсь, никогда не достигнет снова ни один воитель. А затем, уже в качестве президента обеспечивая контроль над арсеналом ядерного оружия, он был буквально самым могущественным человеком в мире. Практически никто не мог указать ему, что делать. Не было ничего, что могло бы остановить его. И никого, кто не смотрел бы на него с восхищением или не отводил взгляда в страхе.

Однако президентство Эйзенхауэра не повлекло ни новых войн, ни применения этого ужасного оружия, ни эскалации конфликта. Президент покинул пост, дальновидно предупредив о механизме, порождающем войну, – о так называемом военно-промышленном комплексе.

Действительно, наиболее примечательное применение силы при исполнении Эйзенхауэром служебных обязанностей – отправка подразделения 101-й воздушно-десантной дивизии для защиты группы чернокожих детей по дороге в школу<sup>12</sup>.

Были тогда скандалы? Обогащение? Нарушенные обещания?

Не было.

Его величие, как и всякое истинное величие, коренилось не в агрессии, не в эго, не в неуемном аппетите или огромном состоянии, а в простоте и сдержанности – в том, как он управлял собой. Это, в свою очередь, давало ему право руководить другими. Сравните его с завоевателями того времени. Гитлер. Муссолини. Сталин. Сравните Эйзенхауэра с его современниками. Макартур. Паттон. Монтгомери. Сравните его с коллегами прошлого. Александр Македонский. Ксеркс. Наполеон. И у нас останется то, чему мы действительно удивляемся, – не честолюбие, а умение владеть собой. Самосознание. *Умеренность*.

Как-то мать процитировала молодому Эйзенхауэру стих из Книги притчей: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города»<sup>13</sup>. Она преподавала сыну урок, какой Сенека пытался дать правителям: «Самый полномочный – тот, кто властвует собою»<sup>14</sup>.

Эйзенхауэр буквально покорила мир, сначала победив себя.

И все же существует какая-то часть нашего «я», которая восхищается теми (а может быть, и завидует им), кто позволяет себе больше, кто придерживается сниженных стандартов, – рок-звездами, знаменитостями, злодеями. Кажется, так проще, так веселее. Возможно, это даже способ преуспеть.

Но так ли это?

Нет, это иллюзия. При ближайшем рассмотрении оказывается, что никому не достается больше трудностей, чем лентяю. Никто не испытывает больших мучений, чем обжора. Ничей успех не оказывается короче, чем у безрассудного или бесконечно честолюбивого. Неспособность реализовать свой потенциал – ужасное наказание. Жадность меняет правила игры, мешая человеку насладиться тем, что у него есть. Даже если внешний мир восторгается, то внутри – только страдание, отвращение к себе и зависимость.

Что же касается умеренности, то древние любили метафору возничего, управляющего колесницей. Чтобы победить в скачках, нужно не только заставить коней бежать быстро, но и

---

<sup>12</sup> В 1954 году суд признал незаконным раздельное обучение белых и черных детей, однако во многих местах этому решению не подчинились. В 1957 году губернатор штата Арканзас распорядился окружить школу в г. Литл-Рок, чтобы не пропустить в нее девять чернокожих учеников. Толпа белых запугивала детей, и они несколько недель вынужденно провели дома. Мэр обратился к президенту, и Эйзенхауэр приказал ввести в город войска. В течение двух месяцев десантники сопровождали детей в школу и охраняли их. Вся девятка получила образование, хотя в школе их продолжили травить и после ухода солдат.

<sup>13</sup> Пр., 16:32.

<sup>14</sup> Луций Анней Сенека «Нравственные письма к Луцилию», 90.34. Перевод С. А. Ошерова.

держат упряжку под контролем, успокоить свои нервы, унять дрожь животных, крепко держать поводья, чтобы управлять лошадьми с предельной точностью даже в самых сложных условиях.

Возничий должен понимать, как сбалансировать строгость и доброту, когда нужно легкое, а когда жесткое касание. Он должен контролировать себя и животных, чтобы при необходимости выжимать каждую каплю скорости. Ездок без контроля поедет быстро, но неизбежно потерпит катастрофу. Особенно на крутых поворотах арены и на изгибах неровной жизненной дороги. Особенно когда этого жаждут толпа и конкуренты.

Только дисциплина дает возможность все создавать, она же дает возможность и все совершенствовать.

Назовите по-настоящему великого человека без самодисциплины. Назовите хотя бы одно несчастье, которое, по крайней мере частично, не коренилось бы в недостатке самодисциплины.

Суть жизни больше содержится не в таланте, а в нраве. И в умеренности.

Люди, которыми мы восхищаемся и с которыми встретимся в этой книге (Марк Аврелий, королева Елизавета II, Лу Гериг, Ангела Меркель, Мартин Лютер Кинг – младший, Джордж Вашингтон, Уинстон Черчилль), вдохновляют сдержанностью и самоотдачей.

Поучительные исторические примеры (Наполеон, Александр Македонский, Юлий Цезарь, король Георг IV) ошеломляют нас ущербом, который известные личности нанесли сами себе. В каждом из нас скрыто множество личностей, и иногда мы видим в одном и том же человеке и чрезмерность, и сдержанность – и мы можем учиться у обеих.

Свобода требует дисциплины.

Дисциплина дает нам свободу.

Свобода и величие.

Ваша судьба там.

Возьметесь за поводья?

## Часть I. Внешний вид (тело)

*Наше тело – это наша слава, наш риск и наша забота.  
Марта Грэм<sup>15</sup>*

Мы начинаем с себя – с физической формы. В Первом послании Павла к коринфянам нам указано усмирять и подчинять свое тело<sup>16</sup>. Римская традиция, согласно стоикам, заключалась в выносливости, неприхотливости в еде и умеренном использовании материальных благ. Стоики носили функциональную одежду и обувь, ели из простых тарелок, умеренно пили из обычных бокалов и искренне соблюдали обычаи древней жизни.

Мы сочувствуем им? Или восхищаемся их простотой и достоинством?

В мире изобилия каждый должен бороться со своими желаниями, побуждениями, а также вести вечную битву, чтобы укрепить себя перед жизненными превратностями. Речь не о прессе кубиками и не о том, чтобы избегать всего, доставляющего удовольствие, а о развитии силы духа, необходимой для избранного нами пути. О способности преодолевать дистанцию и избегать на этом пути тупиков и миражей.

Если мы не управляем собой, то кто и что управляет нами? Внешние силы. Лень. Напасты. Энтропия. Атрофия. Мы трудимся сегодня и всегда, потому что именно для этого пришли в этот мир. И мы знаем: потакать своим центрам удовольствия – легко и приятно, но на деле этот путь оказывается очень болезненным.

---

<sup>15</sup> Марта Грэм (1894–1991) – американская танцовщица и хореограф.

<sup>16</sup> «Но усмирять и поработать тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным» (1 Кор., 9:27).

## Власть над телом...

Он играл, несмотря на лихорадку, головные боли и мучительные боли в спине, на растяжения мышц и травмы голеностопа. На следующий день после того, как со скоростью 130 километров в час ему в голову влетел мяч, он надел на игру бейсболку Бейба Рута<sup>17</sup>, потому что на шишку не налезла его собственная.

Лу Гериг<sup>18</sup> провел в качестве защитника первой базы в клубе New York Yankees 2130 игр подряд, и этот рекорд физической выносливости продержался еще пять с половиной десятилетий. Он просуществовал так долго, что даже перестал выглядеть невероятным.

Регулярный сезон в Главной лиге бейсбола (MLB) в то время состоял из 152 игр. Yankees выходили в плей-офф почти каждый год и целых семь раз добивались до Мировой серии<sup>19</sup>.

Гериг играл с апреля по октябрь 17 лет без отдыха – на самом высоком уровне, какой только можно представить. В межсезонье игроки устраивали показательные матчи, иногда отправляясь для этого даже в Японию. С Yankees Гериг проехал по стране не менее 300 тысяч километров – в основном на поезде и автобусе – и сыграл 350 даблхедеров<sup>20</sup>.

Он не пропустил ни одной игры.

И не потому, что никогда не получал травм или не болел, а потому, что был Железным Конем. Он отказывался сдаваться, преодолевал боль, пересекал грань физических возможностей – для других это было бы оправданием. Однажды ошеломленные врачи насчитали на рентгеновских снимках рук Герига *семнадцать* сросшихся переломов. За карьеру он ломал почти все пальцы, но это не только не замедлило игрока – он не говорил о травмах ни слова.

В каком-то смысле даже несправедливо, что Гериг знаменит в основном серией сыгранных подряд матчей – этот факт затмевает остальные выдающиеся статистические показатели.

Среднее количество отбитых за карьеру ударов составляет у Герига невероятные 34 %; в важных матчах цифра была еще выше: во всех матчах Мировых серий – 36,1 %, а в двух из них – *больше 50 %*. Гериг сделал 493 хоумрана, в том числе 23 гранд-слэма<sup>21</sup>. Этот рекорд продержался более семи десятилетий. В 1934 году Гериг стал третьим игроком, получившим Тройную корону MLB<sup>22</sup> – за лидерство в лиге по среднему проценту отбитых мячей, числу хоумранов и RBI. Он занимает шестое место в истории по RBI (1995), и это фактически делает его одним из самых эффективных бейсболистов всех времен.

Знаменитая серия началась в июне 1925 года, когда Гериг заменил Уолли Пиппа – легенду Yankees. Гериг дважды стал MVP (самым ценным игроком сезона), семь раз участвовал в Матче всех звезд, шесть раз выиграл Мировую серию. Его ввели в Национальный зал славы бейсбола, и он – первый игрок, чей номер навсегда был выведен из обращения.

Богатырская выносливость Железного Коня проявилась уже в раннем детстве. Гериг родился в Нью-Йорке в 1903 году в семье немецких иммигрантов, он был единственным выжившим из четверых детей. При рождении он весил колоссальные 14 фунтов<sup>23</sup>, а немецкие блюда, которые готовила его мать, похоже, только способствовали упитанности. Именно насмешки в школе укрепили решимость мальчика, и он отправился в turnverein – немецкий

---

<sup>17</sup> Бейб Рут (1895–1948) – один из величайших бейсболистов в истории.

<sup>18</sup> Лу Гериг (1903–1941) – выдающийся бейсболист, за выносливость получил прозвище Железный Конь.

<sup>19</sup> Финальная серия игр в Главной лиге бейсбола (сейчас – до четырех побед).

<sup>20</sup> Два матча в один день между теми же соперниками.

<sup>21</sup> Хоумран – удар, после которого бьющий игрок сумел пробежать все базы. Гранд-слэм – хоумран в ситуации, когда все базы заняты игроками нападающей команды (в этом случае команда получает сразу четыре очка).

<sup>22</sup> Достижение отбивающего. RBI (run batted in) – количество очков, которое заработала команда после удара отбивающего (бэттера).

<sup>23</sup> Примерно 6,35 кг.

гимнастический клуб, где начал тренировать нижнюю часть тела. Впоследствии это и обеспечило ему такое количество пробежек. Один школьный приятель как-то пошутил, что не скоординированное от природы тело Герига часто «ведет себя как пьяное».

Он не родился атлетом – он сделал себя им.

Жизнь бедного иммигранта нелегка. У отца Герига, пьяницы и бездельника, постоянно были наготове нелепые оправдания и отговорки. Мальчик стыдился отца и потому стремился сделать своими неоспоримыми плюсами надежность и выносливость. (Словно предвидя будущую карьеру, он не пропустил ни дня в школе.) Обожающая сына мать подавала ему невероятный пример тихого неутомимого трудолюбия. Она работала кухаркой. Она работала прачкой. Она работала пекарем. Она работала уборщицей. И все в надежде обеспечить сыну путевку в лучшую жизнь.

Но бедность не отступала. Один из одноклассников Герига вспоминал: «Никто из тех, кто учился с Лу, не может забыть холодные зимние дни, когда он появлялся в школе в рубашке цвета хаки, брюках цвета хаки и тяжелых коричневых ботинках, но без пальто и без шляпы». Он был ребенком бедняков. Такой судьбы никто не захотел бы, зато она сформировала Герига.

Рассказывают, философ-стоик Клеанф как-то шел по Афинам, и порыв ветра сорвал его ветхий плащ. Ошеломленные горожане увидели, что под плащом, несмотря на холод, ничего нет, и разразились аплодисментами, вознаградив стойкость<sup>24</sup> философа.

Так же поступал и Гериг. Заработок в Yankees сделал бейсболиста одним из самых высокооплачиваемых спортсменов в Америке, но его редко можно было увидеть нью-йоркской зимой в шляпе или хотя бы в жилете. Только женившись на доброй и любящей женщине, Гериг ради нее согласился носить в холод пальто.

Большинству детей просто нравится спорт. Но Лу Гериг видел в бейсболе более высокий смысл. Игра была профессией, требовала контроля над телом и заботы о нем: тело одновременно являлось и средством для достижения успеха, и препятствием для этого.

Гериг учитывал и то и другое.

Он усерднее всех работал. «Тренировки были для него почти религией», – вспоминал один из игроков команды. «Я раб бейсбола», – отмечал сам Гериг. Добровольный раб. Раб, любивший свою работу и навсегда оставшийся благодарным ей просто за возможность поиграть.

Подобная преданность приносит плоды. Выходя на удар, Гериг будто приобщался к чему-то божественному. Он был невозмутим в тяжелой шерстяной форме – в такой сегодня не смог бы выступить ни один бейсболист. Покачивался, переносил вес с ноги на ногу и наконец принимал позу бьющего. Когда Лу замахивался битой, именно его мощнейшие ноги выполняли основную работу, отправляя мяч далеко-далеко, куда-то за пределы стадиона.

Некоторые бэттеры имеют для удара оптимальную точку – Гериг мог ударить откуда угодно. А после? Он *бежал*. Весьма примечательно, что парень, которого дразнили за «ножки, как у рояля», более дюжины раз за карьеру украл домашнюю базу<sup>25</sup>. Он был не только мощью. Он был еще и скоростью. Энергией. Мастерством.

История знает игроков с большим талантом, большей индивидуальностью, большим блеском. Однако никто больше Герига не вкалывал: никто больше него не заботился о физической форме и никто больше него не любил игру.

---

<sup>24</sup> В оригинальном рассказе Диогена Лаэртского речь идет исключительно о бедности, а не о стойкости. «А однажды, когда он вел молодых людей смотреть на зрелища, ветер сорвал с него плащ и все увидели, что на нем даже нет рубахи; за это афиняне наградили его рукоплесканиями и стали дивиться ему еще больше» (Диоген Лаэртский «О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов». Перевод М. Л. Гаспарова).

<sup>25</sup> Кражей базы называется перемещение игрока атакующей команды на следующую базу без удара бьющего, для чего нужна высокая скорость.

Занимаясь работой, которая нравится, вы не хитрите и не жульничаете, а принимаете и выполняете все ее требования, даже самые обыденные и малозначительные: Гериг, например, никогда не швырял и даже не подбрасывал биты. Один из немногих случаев его трений с менеджментом команды произошел, когда стало известно, что Лу в своем старом квартале играл в стикбол<sup>26</sup> с местной детворой, причем иногда даже после матчей Yankees, – он просто не мог упустить возможности поиграть.

И тем не менее наверняка было много дней, когда он хотел все бросить. Когда сомневался в себе. Когда чувствовал, что едва способен двигаться. Когда был разочарован и уставал от собственных высоких стандартов. Гериг не был сверхчеловеком – у него в голове звучали те же голоса, что и у всех нас. Он просто взрастил в себе силу – создал привычку – не слушать их. Потому что как только вы начинаете идти на компромисс, вы уже не надежны...<sup>27</sup>

«У меня есть желание играть, – говорил Гериг. – Бейсбол – это тяжелая работа, и напряжение тут колоссальное. Конечно, это приятно, но тяжело». Можно подумать, желание играть есть у всех, однако, конечно, это не так.

Одни из нас обходятся природным талантом, надеясь, что реальных трудностей никогда не будет. Другие преданы своему делу *до определенного момента*, но уйдут, как только станет слишком тяжело. Так было тогда, так происходит и сейчас – и даже на элитном уровне.

Один тренер во времена Герига назвал это эпохой алиби: у всех наготове имелись оправдания. Всегда находилась причина, по которой спортсмены не выкладывались на все сто, появлялись в тренировочном лагере не особо подготовленными.

Еще новичком Джо Ди Маджо<sup>28</sup> как-то спросил Герига, кто, по его мнению, будет бросать в команде соперника, возможно надеясь услышать, что чьи-то удары проще отбивать. «Никогда не беспокойся об этом, Джо, – ответил Гериг. – Просто помни, что для Yankees всегда прибегают лучших». Он ожидал, что и каждый игрок Yankees будет действовать с полной самоотдачей. В этом-то все дело: кому много дано, с того много и спрашивается. Обязанность чемпиона – действовать как чемпион. Работать так же усердно, как и человек, которому нужно что-то доказывать.

Гериг не злоупотреблял алкоголем, не коллекционировал девушек, не искал острых ощущений и не гонял на скоростных машинах. По его собственному выражению, он не был «гулякой», но ясно давал понять, что «не проповедник и не святой». Биограф спортсмена Пол Гэлликко, несколько раньше Герига тоже выросший в Нью-Йорке, писал: «Чистая жизнь этого человека появилась не из самодовольства и ханжества, желания приобщиться к святости. У него было упорное стремление. У него была цель, и он выбрал наиболее разумный и эффективный путь к ней».

О теле заботятся не потому, что пренебрегать им – грех, а потому, что, злоупотребляя возможностями храма, мы так же сильно оскорбляем свои шансы на успех, как и бога. Гериг был готов признать, что из-за дисциплины упускает какие-то удовольствия. Но он понимал, что и те, кто живет быстрой или легкой жизнью, тоже кое-что упускают: они не могут полностью реализовать свой потенциал. Дисциплина – это не лишение. Она приносит вознаграждение.

И все же Гериг легко мог двинуться в другом направлении. Во время раннего спада в карьере (когда играл в низших лигах) Лу однажды перебрал на вечеринке и на следующий день к выходу на поле все еще не протрезвел. Каким-то образом ему не просто удалось играть –

---

<sup>26</sup> Уличная игра, похожая на бейсбол.

<sup>27</sup> Ради продления серии клуб и Гериг все же иногда прибегали к уловкам. Однажды он не мог играть из-за боли в спине и вышел не на своей позиции, после чего игрока тут же заменили; игра при этом пошла в зачет. Был случай, когда Гериг подхватил грипп, и руководство Yankees отменило ближайший матч под предлогом якобы ожидающегося дождя.

<sup>28</sup> Джо Ди Маджо (1914–1999) – один из наиболее выдающихся игроков в истории бейсбола.

это получилось лучше, чем в последние месяцы. Лу обнаружил, что нервозность и самокопание чудесным образом исчезают, если между иннингами<sup>29</sup> приложиться к бутылке.

Опытный тренер заметил, что делает Гериг, и усадил его на скамейку. Тренер уже видел такое. Он знал о быстрых выгодах короткого пути, понимал потребность расслабиться и получить удовольствие, поэтому быстро объяснил издержки в долгосрочной перспективе и обрисовал возможное будущее, если Гериг не сумеет найти более разумный способ справиться с проблемой.

Известно, что на том все и закончилось: «не из-за ханжеских представлений о праведности, о том, что выпивка – это зло или просто плохо, а потому, что его вело непроходящее стремление стать великим и успешным игроком; все, что мешало этому, представлялось ему ядом».

Для Герига было важно играть в бейсбол, выступать за Yankees, быть американцем в первом поколении и человеком, с которого дети берут пример.

Первые десять сезонов Гериг продолжал жить с родителями и часто добирался до стадиона на метро. Позднее, несмотря на более чем благополучное финансовое положение, он ограничился небольшим домом в Нью-Рошелле, пригороде Нью-Йорка.

Деньги для бейсболиста были в лучшем случае инструментом, в худшем – искушением. Yankees доминировала в лиге, поэтому вместо старой спартанской скамьи получила модернизированную скамейку запасных с мягкими сиденьями. Как-то тренер заметил, что Гериг отковыривает кусок обивки. «Я устал сидеть на подушках, – он имел в виду шикарную жизнь атлета в расцвете сил, – подушки в машине, подушки на стульях дома – везде, куда ни пойду, есть подушки».

Он знал, что комфорт враждебен, а успех – это бесконечная череда приглашений устроиться поудобнее. Когда у тебя ничего нет, легко быть дисциплинированным. А если у тебя все есть? А если ты настолько талантлив, что можешь не тратить все силы?

Лу Гериг *предпочел* взять ситуацию под контроль – ему не навязывали дисциплину небеса или команда. Внутренняя сила, исходившая из глубины души, породила его воздержанность. Он выбрал это, несмотря на необходимость жертвовать, несмотря на то что другие позволили себе отказаться от такой епитимьи, и им это сошло с рук. Жертвенность Лу не признавалась окружением. По крайней мере, еще долго после того, как он ушел.

Вы в курсе, что сразу после легендарного «обещанного хоумрана Бейба Рута»<sup>30</sup> Лу Гериг сделал еще один? Причем без драматических телодвижений, и это был его второй хоумран в той игре. Или что у них поровну титулов лучшего отбивающего? Или что у Рута почти вдвое больше страйк-аутов<sup>31</sup>, чем у Герига? Лу контролировал не только свое тело, что не удавалось Руту (он со временем стал весить 110 килограммов), но и сдерживал свое эго.

Гериг, как напишет репортер, был «неиспорченным, без малейшего следа эгоизма, тщеславия или самомнения». На первом месте у него всегда была команда – даже выше его собственного здоровья. А заголовки пусть достаются желающим!

Мог ли Гериг поступать иначе? Да. Но при этом и нет. Он никогда не смог бы смириться с этим в себе.

Его тренер однажды в шутку пожаловался: «Если бы все бейсболисты были такими, как Гериг, для тренеров в бейсбольных командах не осталось бы работы». Лу сам готовился

---

<sup>29</sup> Иннинг – период бейсбольного матча. Обычно в матче девять иннингов, и в каждой команде играют по разу в нападении и в защите.

<sup>30</sup> В пятом иннинге третьей игры Мировой серии против Chicago Cubs 1 октября 1932 года Бейб Рут, игравший за Yankees, показал, куда пошлет мяч, и сделал хоумран. Жест зафиксирован на пленке, однако смысл его неизвестен: Рут сначала заявил, что дал понять скамейке противника, будто у него есть удар в запасе, однако со временем стал рассказывать, что показывал направление удара, и все сильнее расцветивал эпизод, который в итоге превратился в легенду.

<sup>31</sup> Страйк – ошибка бэттера. После трех страйков бэттер выбывает из игры – это страйк-аут.

и сам заботился о своих тренировках. Он неукоснительно занимался этим и в межсезонье и редко нуждался в массаже или восстановительных процедурах. Единственное, о чем он просил персонал, – чтобы перед игрой в его шкафчик клали пачку жевательной резинки, а в день даблхедера – две. Как отметил один наблюдатель, Гериг легко относился к славе, но серьезно воспринимал обязательства, которые она налагает.

Спорт – это больше, чем просто мышцы и талант. Только крутой парень мог сыграть столько игр подряд.

Однажды плохой бросок с третьей базы вынудил Герига броситься за мячом в грязь, и он ткнулся большим пальцем в землю. «Похоже, перелом», – только и произнес Гериг, а виновный игрок приготовился к тому, что его обругают. «Лу промолчал, – с изумлением рассказывал он потом. – Ни слова жалобы на мой гнилой бросок и на то, что из-за него случилось с пальцем». И конечно, Гериг вернулся в состав на следующий же день.

«Думаю, серия закончилась», – горько пошутил один питчер, попав в Герига мячом на подаче в июне 1934 года, из-за чего Лу потерял сознание. Ужасные пять минут он лежал недвижим, мертвый для мира: в эпоху, когда игроки не носили шлемы, смерть на поле была вполне реальна.

Бейсболиста срочно доставили в больницу. Многие ждали, что он пропустит пару недель, даже если рентген покажет, что череп цел. Однако на следующий день Лу снова стоял на месте бэттера.

Можно было ожидать, что теперь при виде летящего мяча он начнет колебаться или уклоняться. Питчеры время от времени иногда бросают мяч в голову бьющим, чтобы заставить их осторожничать: инстинкт самосохранения заставляет отпрянуть, а в этой игре все может решить даже миллиметр.

Но Гериг принял вызов и сделал трипл<sup>32</sup>. Через несколько иннингов – еще один. А пока игру не прекратили из-за дождя, еще и третий. И это после почти смертельного удара по голове! «Подобные штуки не могут остановить нас, немцев», – сказал он после игры.

Что заставляет человека так себя вести? Иногда всего лишь желание напомнить организму, кто здесь главный. «Мне нужно было сразу проверить себя, – сказал Гериг. – Хотел убедиться, что удар по голове не сделал меня трусом на поле».

Возможно, Гериг и не стремился стать святым, но в реальности он фактически этого добился. «Замечательнее не было человека на земле, – заметил один из его товарищей по команде. – Он не пил, не жевал табак и не курил. Каждый вечер ложился спать в половине десятого или в десять».

Вроде бы совершенно простые привычки, но они принесли Геригу невероятное уважение. Почему? «Когда человек может контролировать свою жизнь, свои физические потребности, свое низшее «я», – скажет позже Мухаммед Али, – он возвышает себя».

О первой игре Герига в составе Yankees, когда он начал свою серию, рассказывают такую историю. Якобы в тот день в него тоже попали мячом. «Хочешь, мы снимем тебя с игры?» – предложил тренер. А Лу воскликнул: «Черта с два! Мне потребовалось три года, чтобы попасть в эту игру. Чтобы убрать меня отсюда, потребуется много больше, чем просто удар по голове».

Однако через 17 лет нечто гораздо более серьезное, чем сильная подача, все-таки вывело его из игры.

Гериг долго жестко контролировал себя, и, должно быть, его озадачило, что тело вдруг перестало реагировать так, как раньше. Замах стал терять скорость – медленно, но неотвратимо. И вот однажды он с трудом натянул рукавицу. Упал, надевая штаны. Начал подволакивать ноги при ходьбе. Воля поддерживала его – мало кто замечал, насколько плохи дела. Какое-то время Лу удавалось обманывать даже самого себя.

---

<sup>32</sup> Удар, после которого бэттер перемещается сразу на третью базу.

Вот пример расписания Герига в августе 1938 года: Yankees за 35 дней сыграли 36 матчей, среди них 10 даблхедеров, причем однажды – 5 дней подряд. Лу проехал на поезде через 5 городов, преодолев тысячи километров. Он отбил 32,9 % бросков при 38 RBI и 9 хоумранах.

Даже если бы такое сделал обычный спортсмен в возрасте за тридцать, это впечатлило бы: не пропустить ни одной игры и ни одного иннинга! А ведь у Лу Герига уже была ранняя стадия бокового амиотрофического склероза (БАС) – болезни, ослабляющей мышцы, замедляющей моторику и вызывающей судороги в руках и ногах.

Прошел почти целый сезон, прежде чем организм Герига отказал. Пока этого не случилось, серия продолжалась. Гериг совершал удары и пробежки, несмотря на нехарактерные для себя ошибки на поле.

Человек, знающий свое тело, может толкать, толкать и толкать его, стараясь раздвинуть свои границы, однако он должен понимать, когда нужно остановиться.

– Джо, – сказал Гериг тренеру Yankees в обычный майский день 1939 года, – я всегда говорил, что уйду, как только почувствую, что больше не могу помогать команде. Думаю, это время настало.

– Когда ты хочешь уйти, Лу? – спросил Маккарти.

*Уйти.* Ужасное слово обожгло. Тренер решил, что речь о какой-то отдаленной дате, что какое-то время еще осталось. Однако болезнь зашла уже слишком далеко.

– Сейчас, – твердо ответил Гериг. – Выставляйте Бейба Дальгрена.

Что же произошло? После нескольких недель несоординированной игры Гериг принял мяч, отскочивший от земли. За карьеру он выполнил этот прием тысячи раз. Но товарищи по команде возликовали так, словно это был один из его хоумранов, принесших победу в Мировой серии. В этот момент Лу понял: он мешает им. Он лгал самому себе.

Выступая в школе Хэрроу, Черчилль сказал: «Никогда не сдавайтесь, никогда не сдавайтесь, никогда, никогда, никогда, никогда. Ни в чем: ни в великом, ни в малом, ни в большом, ни в пустячном... Никогда не поддавайтесь силе. Никогда не уступайте кажущейся подавляющей мощи врага»<sup>33</sup>. Именно так Гериг и действовал всю жизнь.

Его не остановила бедность. Не сбили травмы и невысокие шансы добиться успеха в профессиональном спорте. Он сопротивлялся искушениям, не поддавался самоуспокоенности или даже усталости. Однако сейчас он столкнулся с одним из исключений, которые упомянул Черчилль: «никогда не сдавайтесь, если это не противоречит чести и здравому смыслу». И теперь, в конце пути, Геригу оставалось только уйти с теми же самообладанием и контролем над собой, с какими он играл.

Серия, стартовавшая в «ревушие двадцатые», продолжавшаяся во время Великой депрессии и достигшая пика в Мировой серии 1938 года, закончилась так же печально, как и началась. Какой-то новичок получил шанс на первой базе, что стало полной неожиданностью для Дальгрена, дублера Лу. Это занятое чужое место было для него чересчур велико. «Удачи», – только и смог произнести Гериг.

Зачитывавший через громкоговоритель стартовый состав в Детройте диктор был ошеломлен так же, как и все 12 тысяч человек на трибунах. Имя Герига не прозвучало впервые за 2130 игр. Но диктор нашелся: «Как насчет аплодисментов для Лу Герига, который сыграл 2130 игр подряд, прежде чем сегодня оказался среди запасных?» Зрители (среди них и приехавший в город по делам друг Герига – неповторимый Уолли Пипп, которого Лу заменил 14 лет назад) изо всех сил пытались понять, что все это значит. А через мгновение толпа разразилась продолжительными аплодисментами.

Гериг помахал рукой и ушел на скамейку запасных. Команда увидела, как Железный Конь разрыдался.

---

<sup>33</sup> «Никогда не сдавайтесь!» – одна из знаменитых речей У. Черчилля, произнесенная 29 октября 1941 года. *Прим. ред.*

Пока есть шанс, вы должны успеть сделать все возможное. Жизнь коротка. Вы никогда не знаете, когда у вас заберут игру, заберут тело. Не тратьте время зря!

В последний раз Гериг вышел на арену Yankee Stadium 4 июля 1939 года. В этот день он в последний раз надел свою форму. Лу лишился мышц, которые служили долго. Все, что ему осталось, – он сам как человек, мужество и самообладание. В каком-то смысле старая битва с организмом продолжилась: битва с усталостью, битва за то, чтобы заставить себя. Он пытался смолчать, но толпа скандировала: «Лу, мы хотим тебя услышать! Лу, мы хотим тебя услышать!»

И слова, которые он сдерживал, но все-таки произнес, оказались сходны с теми, какие через много лет скажет Мухаммед Али: овладевая низшим «я», мы поднимаемся на более высокий уровень. «За последние две недели вы узнали плохие новости, – сказал Гериг, пытаясь держать себя в руках. – И все же сегодня я считаю себя самым счастливым человеком на земле».

Однако счастье изменило ему, как это происходит со всеми.

Газета New York Times в 1941 году написала: «Смерть пришла к бывшему Железному Человеку в 10:10. Книга рекордов изобилует его подвигами на бейсбольном поле». И все же его наследие по-настоящему отражено вовсе не в спортивных справочниках или где-то еще.

Церемония прощания длилась всего восемь минут. Священник, оглядев друзей Герига и его товарищей по команде, не стал произносить скорбную надгробную речь. «Это излишне, – сказал проповедник, – потому что вы все знали его». Никакой специальной дани уважения не требовалось: жизнь Лу, его пример говорили сами за себя.

Как и Лу Гериг, каждый из нас сражается со своей физической формой. Во-первых, нужно овладеть телом и раскрыть весь его потенциал. Во-вторых, когда мы стареем или заболеваем, требуется остановить ухудшение состояния – буквально отвоевать жизнь, пока мы можем. Вы должны понимать, что тело – это метафора. Это тренировочная площадка, полигон для испытания ума и души.

С чем вы готовы мириться?

Без чего можете обойтись?

Через что заставите себя пройти?

Что вы можете сделать с помощью организма?

Вы говорите, что любите то, чем занимаетесь. Где доказательства? Какую серию вы должны выдать для этого?

У большинства из нас нет миллионов поклонников. Нет стимулирующих миллионов долларов. Нет тренера, который следит за ежедневным прогрессом. В нашей профессии нет боевого веса. На самом деле это усложняет нашу работу, нашу жизнь, потому что нам приходится быть тренерами и хозяевами самим себе. Мы несем ответственность за свое физическое состояние. Мы должны следить за тем, что к нам поступает, и определять собственные стандарты.

*Добро.*

По-настоящему целеустремленный человек относится к себе строже, чем любой посторонний. *Умеренность* – не особо сексуальное слово и вряд ли самое веселое понятие, но она может привести к величию.

Умеренность – как закаленный меч. Простота и скромность. Стойкость и самоконтроль во всем – кроме нашей решимости и твердости.

Мы в долгу перед собой, перед нашими целями, перед игрой, перед движением вперед. Продолжать движение. Сохранять чистоту. Не сдаваться.

Победить наши тела, прежде чем они победят нас.

## Атакуйте на рассвете

Тони Моррисон<sup>34</sup> всегда просыпалась рано. Она бесшумно двигалась в темноте, готовя первую чашку кофе. Садилась за письменный стол в своей маленькой квартирке и, когда разум прояснялся, когда вставало солнце и свет наполнял комнату, начинала писать. Она поступала так *многие годы*, используя тот же вечный ритуал, к которому во все времена обращались не только писатели, но и бесчисленные занятые и целеустремленные люди.

«Все писатели придумывают способы приблизиться к тому месту, где они ожидают установить контакт, – размышляла позже Тони, – где они станут проводниками или будут участвовать в этом таинственном процессе. Для меня свет – это сигнал при таком переходе. Он не *в свете*, он существует еще *до того*. В каком-то смысле он позволяет мне действовать».

Но, конечно, это связано не только с высокими материями, но и с практичностью, ведь в начале своей карьеры Моррисон была работающей разведенной женщиной с двумя маленькими сыновьями. Работа редактором в издательстве Random House забирала дни, дети занимали все остальное время, и к позднему вечеру она выматывалась и слишком уставала, чтобы думать. Писать она могла только в драгоценные ранние утренние часы – между растворяющейся тьмой и рассветом, до того, как мальчики произнесут слово «мама», куча рукописей на работе потребует внимания, до поездки в офис, телефонных звонков, до того, как потребуют внимания счета и понадобится мыть посуду.

Раньше она была свободна. Трезво мыслила, была полна энергии и уверенности в себе. Жизненные обязательства существовали только в теории, а не в реальности. Все, что имело значение, все, что там было, – это история, вдохновение и искусство.

Вот она в 1965 году, приступила к своему первому роману. Она 34-летняя, только что разведенная женщина. Она испытывала трудности и была одной из немногих чернокожих женщин в невероятно белой мужской индустрии. Но Тони считала то время пиком жизни.

Она уже не была ребенком, и, несмотря на множество обязанностей, все представлялось ей довольно несложным: детям требовалось, чтобы она была взрослой. И требовался ее незаконченный роман.

Просыпайся.

Преодолевай.

Присутствуй.

Отдай все, что у тебя есть.

Именно это Моррисон и делала. Даже после того, как вышедший в 1970 году роман «Самые голубые глаза» получил восторженные отзывы. Она написала еще 10 романов, 9 нехудожественных работ, 5 детских книг, 2 пьесы и рассказы. Получила премию Национального круга книжных критиков, Нобелевскую премию и Президентскую медаль Свободы. Но, несмотря на все похвалы и рукоплескания, она, должно быть, больше всего гордилась тем, что сделала это, будучи прекрасной матерью – прекрасной *работающей* матерью.

Конечно, вставать на рассвете – не самое приятное дело. Даже люди, всю жизнь извлекавшие из этого пользу, испытывают трудности с ранним пробуждением. Вы уверены, что вы не жаворонок? *Никто не является жаворонком*

---

<sup>34</sup> Тони Моррисон (1931–2019) – американская писательница, лауреат Нобелевской премии по литературе (1993).  
*Прим. ред.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.