

Философия и культура*Правильная ссылка на статью:*

Канныкин С.В. Бегущий человек в зеркале философии (обзор коллективной монографии «Running & philosophy. A marathon for the mind») // Философия и культура. 2024. № 5. DOI: 10.7256/2454-0757.2024.5.40854 EDN: EKOLLX URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=40854

Бегущий человек в зеркале философии (обзор коллективной монографии «Running & philosophy. A marathon for the mind»)**Канныкин Станислав Владимирович**

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук, Старооскольский технологический институт им. А.А. Угарова (филиал) НИТУ "МИСиС"

309516, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, микр. Макаренко, 42

 stvk2007@yandex.ru[Статья из рубрики "Рецензии монографий"](#)**DOI:**

10.7256/2454-0757.2024.5.40854

EDN:

EKOLLX

Дата направления статьи в редакцию:

28-05-2023

Аннотация: Представлен обзор не переведенной на русский язык и не введенной в сферу отечественных исследований философии спорта коллективной монографии «Running & philosophy. A marathon for the mind». Издание включает в себя 19 эссе, подготовленных философами, работающими в ведущих университетах США. Профессиональное изучение социокультурной детерминации и экзистенциальной значимости беговых практик авторами монографии эффективно сочетается с анализом личного опыта участия в стайерских забегах, что обеспечивает исповедальность и эмоциональность изложения, а также практическое подтверждение полученных результатов. Можно предположить, что содержание рассматриваемого сборника охватывает основной тематический репертуар и представляет исследовательские приемы формирующейся со второй половины XX века философии бега. Обозреваемая монография раскрывает гуманистический потенциал бега как фактора антропогенеза (Ш. Кэй), средства достижения «правильной» апатии (Р. Девитт) и высшего вида дружбы (М.

В. Остин). Р. А. Беллиotti рассматривает бег в качестве способа обретения сверхчеловеческих стояний, Х. Л. Рид и Р. С. Рид находят в нем воплощение ценностей экзистенциализма. В рамках решения проблем антропологического дуализма к беговой активности обращаются Дж. Дж. Висневски, М. Мейз, Ч. Талиаферро и Р. Траубер. К. Мартин и М. С. Нуссбаум рассматривают бег как среду порождения эстетического опыта, о типологии бегунов размышляют Р. Дж. ван Аррагон и К. Кингхорн. Д. П. Фрай и Дж. П. Морленд исследуют связь беговых и религиозных практик, Г. Башем, К. Келли, У. П. Кабасенч и д. Р. Хохстетлеранализируют соотношения целей и средств беговой деятельности. Таким образом, в монографии обосновывается понимание бега как общедоступного и эффективного средства обретения физического, душевного и социального благополучия, что выражает гуманистическую сущность беговых практик и обосновывает философско-антропологическую значимость их исследований.

Ключевые слова:

бег, философия, выносливость, гуманизм, антропогенез, эстетический опыт, религиозные практики, экзистенция, ценности, праксеология

Философии постmodерна, как известно, присущ интерес не столько к вечным мировоззренческим проблемам, сколько к осмыслению различных практик повседневности, детерминированных многообразными обстоятельствами и условиями жизнедеятельности личности, а также природными и социальными процессами во множестве их переплетений. Важно отметить, что для современных мыслителей человек – это не воплощенный дух в сиянии чистого разума, а телесно-духовное существо, бытие которого, что стало особенно очевидно в драматичной ситуации недавней пандемии COVID-19, критически зависит не только от благополучия собственного тела, но и «коллективного тела» человечества в целом. Осмыслением телесности человека (от наращивания «телесного капитала» и новых гендерных форм до психологии спорта и феномена калокагатии) сегодня занимаются как отдельные науки, так и их междисциплинарные комплексы, что позволяет говорить об аксиологии тела, его социологии, онтологии, антропологии и т. п. Дискурс телесности становится мейнстримом современной культуры, которую иногда определяют как «телоцентричную», что связано с кризисом логоцентристских метанarrаций, в которых «лого» следует понимать и как «слово», и как «разум». Как пишет Г. Л. Тульчинский, философский «телоцентризм» предполагает «невербальный ratio, осязательность и эротизм, sexus и сексизм как источники и исходные метафоры философствования, переход в базовых познавательных чувствах от зрения и слуха к осознанию, тактильности, возрождение на этой основе интереса к донаучным и внетехническим формам осмысливания действительности. Такой подход обладает несомненным колоссальным креативным потенциалом, дает мощный стимулирующий импульс интуиции, научному поиску, аргументации» [\[24\]](#).

Интенсивно развивающаяся несколько последних десятилетий индустрия тела в своем массовом сегменте породила такое явление, как любительские забеги на длинные дистанции (наиболее распространены полумарафоны и марафоны), участие в которых одновременно принимают десятки тысяч людей разного возраста, для которых бег становится как средством укрепления здоровья, так и инструментом личностного совершенствования. Сопрягая в стайерских беговых практиках развитие тела и души, любители бега иллюстрируют правоту локковского суждения о том, что «здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире»

[\[13, с. 411\]](#). Массовость любительского бега обусловила рекламную популярность бегущего человека, как нельзя лучше выражавшего динамичность и номадичность нашего времени; поджарое, «выбеганное» тело нередко воспринимается как эталон красоты; в любительских марафонах мирового уровня считают за честь принять участие лидеры общественного мнения; многие беговые проекты организуются с социально значимыми целями (экологическими, благотворительными, мемориальными и т. д.); интенсивно развивается беговой туризм; беговая метафорика является значимым компонентом дискурса современных СМИ («бег на месте», «бег по кругу», «бег с препятствиями» и пр.), но ценнее всего то, что массовый любительский бег обеспечивает потребность общества «в главном локомотиве развития – целеустремленной, физически и психически развитой, стремящейся к постоянному совершенствованию, «экологически нагруженной», гармонично сочетающей здоровый индивидуализм и коллективизм, доброжелательной, опирающейся на свои силы и ценящей справедливую конкуренцию личности» [\[8, с. 50\]](#). Можно с полным основанием утверждать, что современность породила новый образ человека – *homo currens* («человека бегущего»), который приобретает концептуальную значимость для актуальных антропологических и социокультурных исследований.

Феномен «человека бегущего» активно осмысляется в современной англо-американской философии. Во многом это связано с тем, что джоггинг (бег трусцой) стал «...образом жизни, национальным хобби американцев, от колледжа до глубокой старости, евангелием, которое они несли в мир» [Медведев С. Человек бегущий. М.: Новое литературное обозрение, 2021. С. 38. URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/7740/> (дата обращения: 23.04.2023)], недаром из шести наиболее массовых и престижных марафонов- «мейджоров» три (Бостонский, Чикагский, Нью-Йоркский) проводятся в США. Фундаментальным исследованием последних лет является коллективная монография «Бег и философия. Марафон для ума» (2007 г.) [\[3\]](#), вышедшая под редакцией Майкла Остина и включающая в себя 19 статей, касающихся различных философских аспектов любительских беговых практик. Ценность данной монографии заключается в достижении комплексности философского постижения беговой активности, осуществленного исследователями мировоззренческой проблематики, которые сами увлекаются бегом. Профессиональное изучение социокультурной детерминации деятельности *homo currens* здесь сочетается с анализом личного опыта участия в стайерских забегах и других беговых практиках, что обеспечивает исповедальность и эмоциональность изложения, зачастую приправленного самоиронией и специфическим юмором бегунов, а также экзистенциальную обоснованность авторских выводов. Указанная монография не переведена на русский язык, не доступна в электронном виде и, насколько нам известно, не введена в научный оборот в нашей стране, где в последнее время стремительно возрастает интерес к стайерскому любительскому бегу, что во многом обуславливает актуальность проведенного исследования.

Бег как фактор антропогенеза, или Счастливый муравей

Шэрон Кэй [\[12\]](#) актуализирует тему значимости учета наших природных предрасположенностей для обретения человеком счастливой жизни. Исследователь полагает, что исторически сложились два направления движения к счастью: религиозное (посвящение жизни Творцу) и культурологическое (интеллектуальное и нравственное совершенствование). Ш. Кэй считает возможным и третий путь – биологический, к которому бег имеет прямое отношение. Она исходит из своей убежденности в истинности современной теории эволюции, утверждая, что «теория естественного отбора Чарльза Дарвина, дополненная более поздними открытиями в

генетике, геологии и других областях, является единственно правильным описанием истории планеты Земля. Хотя каждый разумный человек принимает эту предпосылку, многие не в состоянии осознать ее далеко идущие последствия» [\[12, с. 162\]](#). А эти последствия таковы: из 2,5 миллионов лет истории homo только примерно 10 000 последних лет мы существуем как оседлые земледельцы (это примерно пять минут на циферблате, круг которого символизирует протяженность истории нашего вида). Все остальное время мы были охотниками-собирателями, при этом «разница между охотником-собирателем и земледельцем так же глубока, как разница между муравьем и пауком. Муравьи всегда в движении; пауки плетут паутину и ждут. <...> Это означает, что современный образ жизни, который мы считаем «человеческим», вообще не является человеческим по большому счету» [\[12, с. 162\]](#). Это связано с тем, что за примерно 500 поколений оседлости эволюция не могла «переформатировать» наш вид с высокоподвижного функционирования охотника на малоподвижный образ жизни человека цивилизации, ей нужно гораздо больше времени на накопление случайных мутаций. При этом биологически мы не только всё еще охотники-собиратели, но и бегуны. Только человек снабжен анатомо-физиологическими особенностями (прежде всего – потовыми железами, ахилловым сухожилием и мощными ягодичными мышцами), которые позволяют ему очень долго бежать, загоняя до усталостного обездвиживания любое животное, становящееся добычей бегунов-охотников. Используя спортивную терминологию, можно сказать, что мы проигрываем многим животным как спринтеры, но выигрываем у всех как стайеры, причем чем длиннее дистанция, тем выше наши шансы.

Это значит, полагает Ш. Кэй, что для достижения хорошей жизни нам требуется заново открыть для себя путь муравья: «чтобы обрести счастье, мы должны войти в контакт со своими внутренними охотниками-собирателями» [\[12, с. 163\]](#). Многие наши физиологические и психологические проблемы обусловлены тем, что мы больше не делаем того, для чего созданы природой, «все сводится к тому, что благодаря сельскохозяйственной революции мы больше не можем надеяться жить той жизнью, которой тайно жаждут наши тела. Итак, чтобы избежать саморазрушения, мы должны сделать следующее: втиснуть нашу охоту и собирательство в ту часть дня, которую мы называем «свободным временем»» [\[12, с. 164\]](#). Ш. Кэй насчитывает примерно три часа досугового времени в сутки у среднестатистического человека. Поскольку мы в основном мало двигаемся на работе и в быту, то именно беговая активность в досуговое время – это самое доступное, безопасное (по сравнению, например, с велосипедной прогулкой) и эффективнее средство высвобождения «внутреннего охотника». При этом «чтобы войти в контакт со своим внутренним охотником-собирателем, вы просто должны признать, что вам придется потеть, и это должно быть тяжело и больно. Подумайте об этом так: ваша тренировка должна генерировать адреналин, вызванный стаей голодных волков на вашем хвосте. Вы можете сделать это безопасно и легко за два часа: быстро пробежать 10 км с разминкой и заминкой, затем немного силового тренинга или упражнений для пресса вместе с интенсивной растяжкой. Бег – это ваша основная потребность, осознаете вы это или нет» [\[12, с. 165\]](#). Исследователь считает, что «биологический» путь к хорошей жизни является современной, «просвещенной» формой гедонизма. Высшее удовольствие – это чувство полноты жизненных сил в здоровом теле, что невозможно получить без систематических занятий физическими упражнениями, включая бег.

Далее Ш. Кэй убеждает читателей в том, что «биологический» путь к счастью вполне совместим с религиозными и культурологическими концепциями, рассмотренными ранее. Будучи атеисткой или по крайней мере агностиком, она полагает, что религиозные люди

должны признать, что Бог творил мир эволюционно и все мутации, которые материалистами трактуются как случайные, являются божественным промыслом. Отсюда следует, что Бог «мог бы спроектировать нас так, чтобы мы мало двигались, постоянно сидели на мягких диванах или стояли и болтали, поглощая дешевые пончики и кофе. Он явно этого не сделал. Люди, занимающиеся этим в свободное время, умирают от сердечных заболеваний, рака и диабета – всех современных недугов, совершенно неизвестных нашим предкам-«спортсменам». Если Бог существует, то кажется, мы должны делать то, для чего он нас создал, а именно жить «беговой жизнью» [\[12, с. 165-166\]](#).

Сторонники «культурологического» пути к счастливой жизни зачастую пренебрежительно относятся к систематической физической активности, полагая ее уделом обделенных интеллектом, лишенных высоких запросов людей. Ошибка адептов культурологических концепций заключается в том, что они рассматривают науку, политику, искусство и т. п. как самоцель: «сказать, что что-то является самоцелью, значит сказать, что это величайшее благо, самая важная вещь из всех. Это означает, что вы должны пожертвовать своей жизнью ради этого. Вы бы пустили себе пулю в голову, чтобы спасти «Мону Лизу»? Я – нет. Все мы знаем истории о сумасшедших художниках, которые пожертвовали своей жизнью ради своего искусства. Но именно поэтому мы и называем их сумасшедшими» [\[12, с. 169\]](#). Значимость всех компонентов культуры в том, что они улучшают, поддерживают, украшают человеческую жизнь, которая и является высшей ценностью: «есть только одна вещь, ради которой стоит пожертвовать собственной жизнью, а именно – жизнь другого человека» [\[12, с. 169\]](#).

Оппоненты могут возразить, что последователи критикуемой Ш. Кэй «культурологической» позиции являются подлинными эволюционистами, поскольку живут в соответствии с достижениями интеллектуального прогресса человечества, которое потратило тысячелетия, чтобы вырваться из природной необходимости. В этой связи возврат к «примитивным» ценностям, присущим «беговой» жизни, кажется проявлением инволюции. На это у автора статьи есть два возражения: во-первых, у эволюции нет направленности, а во-вторых, у нас нет оснований абсолютизировать различия разума и тела. Неужели «разумной» является жизнь, когда достижения интеллекта вызывают болезни и пороки цивилизации, из-за которых «масса людей живет в тихом отчаянии» (Г. Д. Торо)? Напротив, следует гармонизировать отношения разума и тела: «нам не нужно возвращаться в пещеры. Вместо этого мы можем использовать наш интеллект для разработки очень сложного спортивного оборудования, такого как спортивные туфли с пузырьками воздуха в подошве, чтобы сделать наши упражнения более приятными» [\[12, с. 170\]](#).

Заключение автора статьи выражает приправленный иронией пафос обозреваемой монографии: «Я прихожу к выводу, что хорошая жизнь для человека заключается не в религиозных или культурных занятиях, а скорее в биологии и, в частности, в беге. Однако я должна отдать должное философии, отвечающей за раскрытие тайн бытия косвенным путем. Философия породила науку, позволившую Дарвину обосновать эволюцию, осмысление которой позволяет нам сегодня точно знать, как мы должны правильно проводить свое свободное время» [\[12, с. 170\]](#).

Hash, правильная апатия и совет Аристотеля бегунам

Ричард Девитт [\[6\]](#) исследует такую необычную форму коллективных забегов, которая

называется «hash running». Ее суть в том, что один бегун (именуемый «зайцем») стартует ранее группы бегунов (она называется «стая»), стремящейся вычислить его местоположение по оставляемым «зайцем» следам (которые иногда могут быть ложными, так как «заяц» должен быть хитер и уметь мастерски путать свои следы) в виде муки или белого стирального порошка, хорошо заметного на земле, а затем и догнать. Поскольку мука и порошок напоминают по консистенции и цвету гашиш (по-английски *hashish*, что созвучно слову *hash*, одно из значений которого – путаница), участники этой беговой игры называют себя «хэшерами», шутливо обыгрывая фонетическую схожесть указанных слов. Важно отметить, что «хэш-бег» – это в первую очередь не соревнование, а игра, при любом исходе заканчивающаяся дружеской вечеринкой приятных друг другу и сплоченных совместным бегом единомышленников. Ясно, что эта игра восходит к коллективной беговой охоте древних людей, о которой вела речь Ш. Кэй [\[12\]](#).

Р. Девитт подчеркивает, что главное свойство групп хэшеров – это своего рода беззаботность, что выражается ими во фразе, блокирующей всякое излишнее напряжение или негативные эмоции в беговой игре и отсылающей к наркотическим коннотациям – «бег – это хэш». Автор статьи ставит перед собой цель обосновать соответствие мироощущения хэшеров *апатии* как особого рода отношению к действительности, обоснованному античными философами эллинистического периода. Р. Девитт сразу предупреждает о неправомерности отождествления современного понимания слова «апатия» («подавленность эмоций») и его значения в период Античности. В буквальном переводе с греческого апатия – это бесстрастность, но не простая, а достигаемая лишь в ходе духовной эволюции: первоначально «...страстное изучение философии <...> приведет человека к беззаботному, спокойному состоянию ума. То есть страсть в конце концов приведет к бесстрастности, правильной апатии» [\[6, с. 75\]](#). Так, киники обретали апатию путем следования своим естественным побуждениям, обосновав сначала, что естественное не может быть плохим. Стоики, изучая бытие в рамках логики, физики и этики, пришли к выводу, что во вселенной существует всепроникающий рациональный порядок, или логос. Все в мире происходит в соответствии с ним, т. е. все обстоит так, как и должно быть, иное не возможно. Знание этого и обеспечивает нашу бесстрастность. Эпикурейцы искали апатию на путях свободного от страстей простого образа жизни (избегающего неприятных ощущений) и изучения философии, особенно физики. Знание физики, утверждали они, приводит к пониманию того, что в космосе нечего бояться: богам мы безразличны, а после смерти нас ждет такое же ничем не возмутимое состояние, которое было у нас и до рождения. Скептики обосновывали невозможность полностью определенного знания о чем-либо, предлагая действовать в соответствии с тем, что кажется наиболее естественным: «Не тратьте время на размышления о том, что вам больше по душе: медицинская школа или жизнь, связанная с благотворительностью. Отложите суждения, не беспокойтесь об этом и принимайте любой образ действий, который кажется наиболее естественным. Культивируя этот подход к жизни, вы ни о чем не будете беспокоиться. И это рецепт скептиков для душевного спокойствия, то есть для апатии» [\[6, с. 79\]](#).

Бегуны-хэшеры как бы синтезируют все способы достижения апатии, предложенные философскими школами Античности. От киников хэшеры берут убежденность в положительной значимости своего времяпрепровождения, что обусловлено естественностью для человека как самого бега, так и коллективной беговой охоты; от стоиков – спокойное отношение к любому исходу гонки; от эпикурейцев – бесстрашие в конфликтных ситуациях с полицией или другими людьми, порой возникающих в ходе их несколько эпатирующих городских забегов; от скептиков – отсутствие категоричности

при предъявлении своей позиции в ходе коллективного выбора направления поиска хитро петляющего «зайца». В заключение Р. Девитт отмечает, что «...хэшер склонен стремиться к тому, что было главной целью эллинистических школ, а именно к своего рода беззаботному, невозмутимому состоянию ума. <...>. Можно сказать, что для них вся жизнь – это хэш» [\[6, с. 79\]](#).

Майкл В. Остин [\[19\]](#) полагает, что главной целью беговой деятельности, как и всех прочих усилий человека, является достижение счастья. Американского исследователя привлекает аристотелевская трактовка счастья как деятельности души в соответствии с добродетелью. Если бег в своем физическом измерении обеспечивает здоровое тело, то есть ли метафизическое измерение беговой активности, обеспечивающее здоровье души, – таким вопросом задается автор. Вкратце его ответ можно представить так: «Аристотель утверждает, что для того, чтобы быть добродетельными, нам нужны дружеские отношения в нашей жизни. Но подойдет не любая дружба. Мы должны быть вовлечены в особый тип дружбы, дружбу, основанную на добродетели. Дружба бегунов часто иллюстрирует понимание Аристотелем этой высшей формы дружбы, а также дружбы в ее низших формах. И, как мы увидим, бег хорошо подходит для развития той дружбы, которая, по мнению Аристотеля, необходима для счастья» [\[19, с. 12\]](#).

Аристотель различает два вида дружбы: основанной на пользе (например, как источник каких-то материальных благ или услуг, а также приятных эмоций) и базирующейся на добродетели, когда друзья помогают друг другу быть хорошими и жить достойной жизнью даже при отсутствии какой-либо иной выгоды. Бегунам известны примеры обеих разновидностей дружбы. Так, некоторые тренируются в сильной группе спортсменов, чтобы подражать им и использовать в качестве пейсмейкеров. В этом случае беговые партнеры представляют ценность не сами по себе, а как средства улучшения персональных беговых кондиций, и как только партнеры теряют это свое утилитарное свойство, «дружба» прекращается. Совсем другое дело – «высокая» дружба, основанная на добродетели и бескорыстном служении друг другу. Вот как описывает ее М. В. Остин: «Друзья должны глубоко доверять друг другу. Совершенная дружба требует времени, знакомства, взаимной доброй воли и взаимных жертв. Каждый друг искренне заботится о благополучии другого и заботится о другом из-за его или ее хорошего характера. Каждый помогает другому жить хорошей жизнью, жизнью добродетели и счастья. Поскольку мы часто склонны к самообману или, по крайней мере, к неточным оценкам собственного характера, нам нужны хорошие друзья, которые могут помочь нам увидеть себя такими, какие мы есть на самом деле, а затем помочь нам продвинуться к добродетели и счастью» [\[19, с. 15\]](#).

Автор убеждает нас в том, что длительный совместный бег является весьма подходящим контекстом для развития идеальной дружбы, поскольку он предполагает совместное преодоление трудностей, основанное на доверии, заботе и взаимном самопожертвовании, недаром Ф. Ницше писал, что усталость – кратчайший путь к равенству и братству. В изнуряющем длительном групповом беге абсолютно не важны ваш социальный статус, этническая и конфессиональная принадлежность, пол, возраст и былые заслуги – группа держится на ценности духовного единства в общем деле и взаимной поддержке: «... одна из причин, по которой многие бегуны бегут медленнее, заключается в том, что они хотят социального взаимодействия, которое обеспечивает бег. Они предпочли бы не бежать восемь миль, задыхаясь всю дорогу, <...> а использовать это время для установления дружеской связи с другим человеком» [\[19, с. 17\]](#). Ярким проявлением «высокой» дружбы бегунов являются многочисленные

благотворительные пробеги, особенно распространенные в США, участники которых, помогая друг другу преодолеть тяготы дистанции, собирают миллионы долларов. «Объединяя таким образом дружбу, бег и совместную работу на общее благо, мы можем лично испытать и помочь воспитать в других тип счастья, которое желательно для всех людей. Мы можем бежать за счастьем вместе» [\[19, с. 19\]](#). И вполне можно согласиться с Майклом В. Остином в том, что Аристотель посоветовал бы нам выйти на пробежку, если нам это нравится, но непременно добавил бы: возьмите с собой хорошего друга.

Бегом по пути к сверхчеловеку

Осмысливая природу волевых усилий марафонцев, **Р. А. Беллиотти** [\[4\]](#) обращается к Ф. Ницше, акцентируя внимание на его убеждении в том, что мы живем в бессмысленном, хаотичном мире, чтобы ни говорила об этом религия. Достойное поведение человека в данной ситуации заключается в принятии этого несовершенного мира как единственной реальности (Ницше называет это *amor fati*) и формировании личных ценностей и смыслов, позволяющих успешно реализовать свой жизненный проект. При этом неизбежные страдания и невзгоды должны быть использованы для личностного развития, поскольку, как известно, «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Яркий пример претворения страданий в силу воли дают бегуны, которым приходится бороться как с внутренними слабостями, так и с силами природы, а порой и непонимающим их социальным окружением. При этом главной преградой для бегуна является его собственный «внутренний карлик» как оппозиция вставшему на путь формирования сверхчеловека стайеру. Во «внутреннем карлике» слишком многое нуждающегося в элиминации человеческого: он не любит преодолевать себя, потакая своим немочам в колесе «вечного возвращения», и утешается иллюзиями иного мира, где его слабости чудесным образом превратятся в силу. Побежденных «внутренним карликом» Ф. Ницше называет «последними людьми», которых Р. А. Беллиотти описывает так: «Они находят утешение в узком эгалитаризме, который отделяет их от высших человеческих возможностей: сильной любви, грандиозного творчества, глубокой тоски, страстного напряжения и приключений в погоне за совершенством» [\[4, с.7\]](#). Бегун же вооружается дисциплиной, твердостью характера и готовностью идти на риск, что позволяет ему не только финишировать в труднейших забегах, но и улучшать личные результаты, постепенно продвигаясь к сверхсостояниям, казавшимся ранее совершенно недоступными. «Человек бегущий» дает яркий пример реализации воли к власти, а именно – власти над собой, заключающейся в преодолении своих ограничений, стоящих на пути максимальной личной реализации как в беге, так и в других проектах. При этом атлет осознает, что разнообразные вызовы бессмысленной вселенной будут сопровождать его всю жизнь, поэтому сегодняшний успех ничего не гарантирует завтра. А это значит, что формировать себя посредством беговых практик нужно постоянно: «Наша жизнь, учит Ницше, – это процессы, которые заканчиваются только со смертью или с того момента, когда мы теряем основные человеческие способности, необходимые для создания себя. До тех пор мы должны рассматривать себя как утонченных художников, чьи величайшие творения – это те личности, которые мы продолжаем совершенствовать» [\[4, с. 9\]](#). Таким образом, стайерский бег рассматривается Р. А. Беллиотти сквозь призму философии Ф. Ницше как способ формирования «сверхчеловеческих» особенностей и обретения власти над собой, что противопоставляет бегуна «последнему человеку», побежденному «внутренним карликом» и воплощающему филистерство.

Бег и экзистенция, или Бегущие к себе

Плодотворным является обращение авторов монографии и к философии экзистенциализма. Так, **Хизер Л. Рид** [21] обосновывает описываемое многими стайерами-любителями чувство свободы, которое они испытывают при беге. Для иллюстрации своих рассуждений она использует рассказ Алана Силлитоу «Одиночество бегуна на длинные дистанции», главный герой которого, семнадцатилетний Колин Смит, находится в колонии для несовершеннолетних за кражу. При этом юноша необыкновенно одаренный бегун, который говорит о себе так: «Я пробегаю круг в пять миль быстрее всех, кого знаю» [Силлитоу А. Одиночество бегуна на длинные дистанции. М.: ACT, 2016. URL: <https://www.rulit.me/books/odinochestvo-beguna-na-dlinnye-distancii-sbornik-read-433788-2.html> (дата обращения: 23.04.2023)]. Начальник колонии ставит перед Смитом цель победить в соревнованиях на всеанглийский кубок по бегу на длинные дистанции среди воспитанников исправительных учреждений для несовершеннолетних. Для этого он предоставляет юноше возможность тренироваться вне колонии, конечно, в сопровождении полицейских. Однако Смит, ненавидящий государственное насилие, социальную несправедливость, лживость и лицемерие, с большим отрывом побеждая в кубковом соревновании, специально останавливается перед самым финишем, долгое время ожидая, а затем и пропуская вперед других бегунов и тем самым выказывая протест против устоев «правильного» общества, в соответствии со стандартами которого его перевоспитывали в колонии. Бег для Смита – это воплощение честности жизни, оазис свободы, и использовать *так* переживаемый бег для прославления тюрьмы и ее тщеславного руководства Смит считает для себя невозможным.

Анализируя поведение литературного героя, Х. Л. Рид обращает внимание на то, что экзистенциальная философия делает упор на индивидуальность и отвергает социальное давление, направленное на подчинение. Ф. Ницше называл общество «стадом», замечая в «*Ecce homo*», что «когда стадное животное сияет в блеске самой чистой добродетели, тогда исключительный человек должен быть оценкой низведен на ступень злого» [17]. Истинная сущность человека, именуемая в экзистенциализме «аутентичностью», обретается только при бегстве из «стада». Жан-Поль Сартр связывает этот побег с приобщением человека к *игре*, нивелирующей серьезность как основу «стадной» жизни. Именно в игре человек обретает свободу: «Как только человек постигает себя в качестве свободного и хочет использовать свою свободу <...> его деятельность становится игрой; он в ней, по сути, первый принцип, он избегает естественной природы; он устанавливает сам ценность и правила своих действий, подчиняясь только установленным и определенным им самим правилам» [22, с. 420]. Колин Смит вполне может сбежать из колонии во время утренних пробежек, и даже думает об этом, но неожиданно для себя понимает, что его подлинная свобода – не в побеге, а в самом беге как процессе: «Иногда мне кажется, что я никогда не был так свободен, как в эти пару часов, когда я выбегаю из ворот на тропинку и сворачиваю у толстенного дуба с голыми ветвями в конце дорожки» [Силлитоу А. Одиночество бегуна на длинные дистанции. М.: ACT, 2016. URL: <https://www.rulit.me/books/odinochestvo-beguna-na-dlinnye-distancii-sbornik-read-433788-2.html> (дата обращения: 23.04.2023)]. Хизер Л. Рид полагает, что в каком-то смысле мы все заключенные, и многие из нас жаждут покинуть лишающее нас свободы «стадо». Именно бег может обеспечить хотя бы временное освобождение, дистанцируя нас как физически от этого чрезмерно серьезного мира, так и, что более важно, удаляя нас из него мысленно. «Натянув шорты и завязав ботинки, мы надеваем не принятую на работе форму. Оставив портфель, мобильный телефон и ключи от машины, мы отрываемся от «реального мира» и попадаем в особое пространство и время <...>. Подобно полицейской машине, преследующей Смита во время его пробежки, требования жизни никогда не исчезают полностью. Но акт бега

может заставить их ускользнуть из виду – ровно настолько, чтобы мельком увидеть нас самих» [\[21, с. 118-119\]](#).

Хизер Л. Рид приходит к выводу, что наиболее полно исследовал понятие аутентичности М. Хайдеггер, полагавший, что подлинность является результатом действия, а не просто существования. Бегущий (т. е. действующий) человек не только обретает свободу, но и постигает собственные ограничения, одним из которых является наша смертность, недаром многие бегуны описывают состояния крайнего измаждения как предсмертные, также известны случаи смерти любителей бега на стайерских соревнованиях. «Почувствовав» смерть, бегуны приобщаются к тревожной подлинности мира, к ответственности за отведенное время жизни, тем самым противостоя бездумному дрейфующему поведению, типичному для «стада». Также автор отмечает, что приводящий к аутентичности бег обязательно должен быть добровольным, это результат сознательного выбора. Именно свободу своего бега Смит отказывается приносить в жертву соревновательной победе. Нарочно проиграв гонку, «Смит выиграл битву за независимость от власти. Подобно Сизифу, он реализует свою свободу, выбирая то, что никто никогда не думал, что он сделает. Подобно Сизифу, он с радостью вынесет назначенное начальником колонии наказание в виде шести месяцев тяжелых работ, потому что это тоже было частью его дерзкого выбора» [\[21, с. 123\]](#).

Таким образом, Хизер Л. Рид полагает, что бег может дать каждому из нас те экзистенциальные преимущества, которые он даровал Колину Смиту: избавление от давления повседневной жизни и искаженных ценностей «стада»; предоставление игрового пространства, которое уменьшает реальность чуждого мира и дает возможность осознать нашу свободу, ограничения и необходимость брать на себя ответственность за свои действия; также бег может научить нас свободе выбора: «Только активно выбирая быть теми, кто мы есть на самом деле, мы можем достичь подлинности. В идеале этот выбор будет выражаться в нашей жизни помимо бега, но первый выбор должен состоять в том, чтобы просто бежать» [\[21, с. 123\]](#).

Росс С. Рид [\[20\]](#) задается вопросами о смысле любительского бега и о решаемых при помощи этой активности вопросах и проблемах человеческой жизни, обращаясь к трудам С. Кьеркегора и Ж.-П. Сартра. Перечисляя важнейшие ценности экзистенциализма (свобода, самостоятельность, истина, игра), автор статьи исследует их выражение в стайерском беге.

Для начала Р. С. Рид определят знание как статичный результат, представленный в устойчивых понятиях, а мышление – как процесс, поток, деятельность, что коррелирует с беговой активностью. Говоря об экзистенциальной истине, исследователь отмечает: «Мы понимаем, что эта истина выходит далеко за пределы познания, далеко за пределы статичности понятий, далеко за пределы заимствованного опыта других. Кажется даже, что некоторые люди воспринимают бег как свой первый реальный опыт, свой первый незаимствованный опыт или, вполне возможно, свой единственный реальный опыт. Ибо это наш опыт, рожденный страстями и страданиями, и это наша истина, пусть даже эфемерная. Истина, которая необъяснимым образом находится за пределами познания, хотя и смутно признается и уважается таковым. Мы бежим, чтобы увидеть вечную, универсальную (но открывающуюся только в частном), мистическую, но личную истину, чтобы вырваться из тюрьмы интеллекта» [\[20, с. 130\]](#). С. Кьеркегор называл эту истину «высшей», поскольку она находится за пределами рассудка, являясь своего рода «откровением», которое возникает только в опыте личностного существования, представленного во всей его онтологической полноте. Тем самым он, как и другие

экзистенциалисты, преодолевает декартовский дуализм, постулирующий независимость мышления от тела: истина рождается в сложном переплетении страсти, воли, тела и разума, что и интегрирует беговую активность. Ж.-П. Сартр писал о том, что истина есть результат полного «присутствия» в бытии, где мы не познаем вещи абстрактно, а «натыкаемся» на них: «наткнуться на вещь – это то, что бегун делает с каждым вдохом, с каждым шагом. И с этим знанием бегун превосходит обычные логические категории, он становится готов к ожидающему его мистическому приключению» [\[20, с. 131\]](#). На беговой дистанции мы прежде всего сталкиваемся с правдой о себе (потому что, как писал С. Кьеркегор, страдание направляет человека внутрь себя), а потом со своей правдой о мире. Физический бег трансцендирует нас как целостного субъекта в метафизические измерения бытия, куда мы без него не смогли бы попасть.

Очевидно, что тяжелый длительный бег любителей-стайеров есть проявление торжества свободной воли над осторожным разумом. В своей работе «Болезнь к смерти» С. Кьеркегор так увязывает свободу, волю и самосознание: « Я – это свобода. <...> Чем больше сознания, тем больше Я; ибо чем более оно вырастает, тем более вырастает воля, а чем больше воли, тем больше Я. У человека без воли не существует и Я; однако чем больше воли, тем более он осознает самого себя» [\[11, с. 46\]](#). Выбирая бег, мы позволяем фундаментальным силам бытия проявить себя через нас, не зная точно, к чему это приведет. Но мы надеемся, что именно эти силы смогут вынести нас к укорененным в бытии свободе, истине и самости, которые ускользают от ординарного человека, для которого главное – комфортность существования, то есть избегание настоящей жизни.

Р. С. Рид полагает, что бег – это прекрасная возможность для активизации спонтанного воображения, в ходе которого мы выходим за пределы того, кто мы есть, чтобы реализовать иные варианты жизни, предоставленные нам свободой: «Без воображения у нас нет личного будущего, настоящей надежды, трансцендентного «я»» [\[20, с. 134\]](#). Воображение – это своего рода игра ума, которая активизируется игровой природой бега. Значимость игры как пути к самости подчеркивал Ж.-П. Сартр, определяя человека как «ничто», не имеющее неизменной, предзаданной сущности, чем обременено бытие, манифестируемое вещами. Как полагает Ж.-П. Сартр, люди в подавляющем большинстве не могут вынести бремени свободы и изо всех сил стараются стать чем-то, то есть, подобно вещам, обрести устойчивую сущность. Однако французский философ думает, что эти попытки тщетны, поскольку если бы свободное существо (ничто) могло стать чем-то, это означало бы, что человек может быть вещью (сущностью) и ничем (свободой) одновременно. «К сожалению, тот факт, что это невозможно, не останавливает нас. Мы продолжаем осуществлять наш безнадежный проект использования свободы, чтобы уйти от нее, чтобы стать чем-то, иметь сущность» [\[20, с. 136\]](#). И конечно, на этом пути мы не добиваемся успеха. Как быть в этой ситуации? Сартр видит только один выход: реализовывать свою свободу в игре, избегая тем самым унылой серьезности бытия, обрекающей нас на мучения и бесконечную борьбу. Именно игровой по своей сути любительский бег возвращает человеку его самость, аутентичность. Это проявляется в том, что личность больше не пытается спрятаться от своей свободы, она становится способна противопоставить вещной реальности свой способ существования, и ключ к этой подлинности – в игре: «Чтобы быть настоящим человеком, игра так же необходима, как еда, питье и сон. Бег – это древняя и вневременная форма игры, игра, которая может быть одиночной или с другими, игра, которая почти не требует снаряжения или особых условий. Для бега не нужно ни богатства, ни ума, ни образования, и, как я давно убедился, побеждая в детстве на соревнованиях в моем маленьком городе, почти

никакого таланта. Это универсальная форма игры, признанная детьми всего мира» [\[20, с. 138\]](#).

Таким образом, ресурсы экзистенциализма позволяют Х. Л. Рид и Р. С. Рид описать бег как свободно избранную личностью деятельность, посредством которой она обретает истину о подлинно человеческом способе существования и реализует свой потенциал.

Забег вокруг антропологического дуализма

Дж. Дж. Висневски [\[5\]](#) использовал бег как экспериментальный фактор, зависимыми переменными которого являются восприятия мира. Целью этого философского эксперимента было опытное подтверждение идеи М. Мерло-Понти о том, что они обусловлены нашими телесными состояниями. Французский философ пришел к выводу, что человеческое тело не является чистым объектом, противостоящим духу – скорее, это способ выражения духа в мире. Дж. Висневски так формулирует свою двуединую цель: «Если бы я позволил своему телу научиться бегать, мир открылся бы мне по-другому» [\[5, с. 36\]](#), которая вводит его в дискурс феноменологических исследований. Результаты исследования не заставили себя ждать уже в начале систематических пробежек: «В дни, последовавшие за стартом моего бегового эксперимента, меня смущали (но не останавливали) боль в мышцах, волдыри, озлобленная собака, дождь и раздражающая медлительность тех, кто не бегает. Как я и предполагал, в первые недели мир действительно раскрылся по-другому, хотя и не так, как я ожидал» [\[5, с. 37\]](#). В восприятии мира начинающим бегуном Дж. Висневски выделяет два этапа. Начальный этап он характеризует с опорой на представления Платона и Аристотеля как дуалистический, предполагающий жесткое разграничение души и тела: душа жаждет беговой активности, но тело ей упорно (и зачастую небезуспешно) сопротивляется. Платоновский аргумент в пользу этого разделения гласит: одно не может совершать два противоположных действия одновременно: «Как я мог думать об Аристотеле и одновременно бежать? Похоже, если Платон был прав, разные части меня должны были делать две разные вещи: мой разум думал, а тело бежало. Но если бы это было правдой, то воззрения Мерло-Понти оказались в серьезной беде. М. Мерло-Понти, в конце концов, утверждает, что мы – это разумные тела; мы не две разные вещи (разум и тело), которые каким-то образом причинно взаимодействуют. Я начал беспокоиться о своей диссертации, но продолжил бегать» [\[5, с. 39\]](#). Начинающий бегун, тщательно осмысляющий свои новые психические состояния, отметил, что когда он во время бега думал о механике беговых движений и порождаемых ими телесных процессах, то бежать ему было очень трудно. Однако при увеличении количества и длительности беговых занятий он стал фиксировать, что потребность в контроле тела возникает у него все реже, мысли уже не сосредотачиваются на движениях, времени и расстоянии, становясь свободными, а бежать становится значительно легче. Для него это стало знаком выхода на второй этап – конвергентный. Вновь обращаясь к М. Мерло-Понти, Дж. Висневски актуализирует его идею о том, что наше сознание является скорее продуктом того, что мы делаем, нежели того, что мы думаем, т. е. с улучшением наших двигательных способностей меняется и восприятие мира: «мы развиваем навыки, развивая наши тела, и эти воплощенные навыки позволяют нам видеть вещи, которые иначе мы не смогли бы увидеть» [\[5, с. 42\]](#). На этапе развитого бегового навыка тело перестало быть препятствием к достижению целей души, можно сказать, что инструмент (тело) и мастер (душа) синхронизировались в развитой, оптимально осуществляющей деятельности, при этом не сливаюсь в одно целое. Дж. Висневски отмечает, что эту гармонию души и тела в беге он ощущает только иногда, поскольку пока еще он не достиг бегового мастерства:

«Хотя я еще не продвинутый бегун (кончится ли когда-нибудь эксперимент?), я иногда вижу проблески того, что значит быть бегуном, и эти проблески длиннее, чем раньше. И то, что я вижу в эти мгновения, – это мир, которого я раньше не знал, через тело, которого у меня раньше не было» [\[5, с. 43\]](#). Таким образом, Дж. Висневски экспериментально подтверждает идею о том, что развитое, высокоавтоматизированное беговое действие создает своего собственного субъекта, производя специфические структуры сознания наподобие широко известных в спортивной психологии динамических медитаций и «потока» (которые, естественно, оказывают обратное влияние на тело), что и является культурным содержанием беговых практик.

Осмыслению влияния метафизических компонентов на беговую активность посвящена статья **Мишель Мейз** [\[15\]](#). Для этого исследователь осуществляет мысленный эксперимент: она воображает своего полнейшего по физиологическим параметрам близнеца (называя его «зомби»), начисто лишенного феноменологического опыта и абсолютно чуждого всякой метафизике, и ставит вопрос: смог бы этот «близнец-зомби» исключительно за счет своей физиологии преодолеть марафонскую дистанцию? Размышления на эту тему приводят к отрицательному ответу, что, как полагает М. Мейз, важно для развития философии сознания в следующем аспекте: «...являются ли чувства радости и гордости марафонца, когда он осознает, что установил личный рекорд, просто вопросом нейрофизиологии или же это нечто большее, чем состояния мозга?» [\[15, с. 194\]](#). Обратим внимание, что воображаемый «зомби» с точностью до молекулы копирует тело марафонца, включая мозг, но при этом начисто лишен феноменологического опыта – уникального характера, детерминированного жизненным опытом и связанного с пережитыми эмоциями, чувствами и прочими психическими состояниями, иногда именуемыми метафизическими, поскольку «феноменальное сознание существа – это нечто, бытийствующее сверх его физической структуры» [\[15, с. 195\]](#). М. Мейз полагает, что находясь в одной и той же ситуации с существом, наделенным «метафизическими компонентом», его «близнец-зомби» вел бы себя совершенно иначе, иллюстрируя это различие беговыми практиками. Ее позиция такова: «Поскольку феноменальное сознание обладает огромной мотивационной силой, зомби не смог бы пробежать марафон. На самом деле, я думаю, можно было бы сделать еще более сильное заявление о том, что зомби неспособны к подлинной свободе воли, потому что им не хватает необходимой страсти и мотивации» [\[15, с. 196\]](#).

Причинную силу феноменального сознания М. Мейз рассматривает на примере влияния эмоций на марафонцев. Известно, что новички часто совершают ошибку на начальном этапе марафонского бега, когда под воздействием возбуждаемых болельщиками, антуражем и соперниками эмоций преодолевают несколько первых километров намного быстрее запланированного времени, что закономерно негативно сказывается на дальнейшем движении по дистанции. Зачастую быстрее среднего темпа преодолевают и последние километры уже лишенные сил марафонцы, двигаясь по коридору активно поддерживающих их зрителей и предвкушая скорую радость освобождения от страданий на финише. Точно также бегуны ищут дополнительную мотивацию в том случае, если им не хочется выходить на тренировочную пробежку: они представляют, насколько энергичны и счастливы они будут после нее. Нельзя не согласиться с тем, что «действие в значительной степени зависит от воли и желания, и то, что кажется приятным в физиологическом и эмоциональном смысле, сильно влияет на то, к чему мы стремимся и чего хотим» [\[15, с. 199\]](#). При достижении марафонцем примерно на 30-35 километре гипогликемии («стены» на жаргоне бегунов), лишающей мозг и мышцы питание за счет глюкозы, растворенной в крови, его «зомби»-аналог, скорее всего, остановится, потому

что такой приказ телу даст центральная нервная система, а противостоять этому приказу может только что-то внетелесное, метафизическое, от чего, как мы помним, «зомби» избавлен. Более того, лишенный эмоции и чувственного опыта «зомби» не будет эффективен при выполнении тренировочных действий, которые многими бегунами воспринимаются как угнетающие монотонные или очень тяжелые. Поясняя это суждение, М. Мейз воображает ситуацию, когда ее молекулярный двойник, имеющий, как и «оригинал», проблемы с коленями, будет продолжать бег в гору несмотря на особые ощущения, которые сразу заставят остановиться человека, имеющего память о негативных последствиях, к которым приводило их игнорирование. Тем самым феноменальное сознание спасает человека от опасных, а порой и непоправимых ситуаций, а его отсутствие может навсегда прекратить беговую активность действующего исключительно на основе мозговых механизмов и износившего свои суставы «зомби». К тому же, «у существа, лишенного страсти <...>, нет причин пытаться стать лучшим бегуном, установить личный рекорд или даже встать с дивана» [\[15, с. 201\]](#). Итоговый вывод автора статьи таков: «Любая адекватная теория сознания должна объяснить метафизическую и причинную связь между феноменальным сознанием, желанием и действием. Я считаю, что марафонский бег со всеми его умственными и физическими требованиями служит ярким примером таких связей, требующих дальнейшего объяснения» [\[15, с. 205\]](#).

Чарльз Талиаферро и Рэйчел Траубер [\[23\]](#) используют анализ беговых практик для рассуждений о двух антропологических моделях, имеющих многовековые традиции обоснования в рамках философского дискурса, – холизме и дуализме. Цель их исследования такова: «...мы рассмотрим аргументы за и против дуалистического взгляда на бег и на человеческую природу в целом. Мы предполагаем, что, хотя крайняя форма дуализма несостоительна, также несостоительно и полное игнорирование различия между разумом и телом. Наше эссе, таким образом, представляет собой скромную защиту греко-римской философской традиции, утверждающей, что душа или разум отличны от тела. Но хотя они и разные, они при этом глубоко переплетены. <...> Наши аргументы в пользу защищаемой позиции будут частично основаны на беговом опыте» [\[23, с. 206\]](#). Антропологический дуализм авторы понимают как точку зрения, согласно которой психическое в человеке (желания, мысли, эмоции и т. п.) имеет иную природу в сравнении с физическим в человеке (тело в целом и его части). Термин «холизм» они используют для обозначения представления о том, что человек есть его тело, «с этой точки зрения душа есть тело» [\[23, с. 206\]](#). При этом исследователи отвергают крайние выражения дуализма (тело как средство передвижения души) и холизма (вульгарный материализм), пытаясь найти на примере бега точки соприкосновения «здоровых» версий этих философских концепций.

Ч. Талиаферро и Р. Траубер для обоснования своей позиции предлагают ответить на такие вопросы: бегут только ноги или люди как целое? Чем восхищаются зрители, когда наблюдают превосходного бегуна? Очевидно, что они восхищаются публичным выступлением целостного человека, видимым исполнением доведенной до совершенства беговой локомоции, мастерским проявлением умения. Грациозный, изящный, экономичный бег есть телесное (и только телесное!) выражение как физической стороны бега, так и психических состояний бегуна (например, знания им теории оптимального бегового движения), нам недоступен нетелесно (в широком смысле этого слова) выраженный дух. Однако эта холистическая позиция не противоречит умеренному дуализму, полагающему, что «хотя существует подлинное различие между ментальным и физическим, они могут быть настолько связаны друг с другом, что функционируют как

единое целое» [\[23, с. 212\]](#). Авторы полагают очевидным, что бег включает в себя нечто большее, чем мышцы, кости, мозг, кровь, сердце и пот: «в дополнение к физическим измерениям бега существует ментальный мир намерений, решений, ощущений, планов и так далее» [\[23, с. 213\]](#). Личный беговой опыт подсказывает Ч. Талиаферро и Р. Траубер, что, с одной стороны, дуализм должен приспособливаться к холистическому тезису о том, что мы в любом своем действии являемся цельными существами, а с другой стороны, холизму необходимо уделять больше внимания субъективному (т. е. духовному) опыту. Таким образом, объединяя телесное и ментальное, их не следует отождествлять: «Бег не имеет смысла, если понимать его преимущественно как психическое, но он также не имеет смысла, если думать о нем как о преимущественно физическом. Боль и возбуждение имеют физиологическую основу, но это не то же самое, что физиология; чтобы справиться с болью и возбуждением, нам нужно выйти за пределы физиологии и включить психологию. Это сочетание целостного и дуалистического понимания мы называем холистическим дуализмом» [\[23, с. 218\]](#). Совершенствование человека во всех сферах деятельности, включая бег, авторы усматривают в достижении максимальной координации, гармонии души и тела, ментального и физического. Обоснованность позиции «холистического дуализма» иллюстрируется, по мнению исследователей, способностью бегуна перед стартом сосредотачиваться на своих планах и переживаниях («бытие в духе»), достигать состояния «безмыслия» в отрешенном, медитативном высокоавтоматизированном беге («бытие в теле»), а также целенаправленно, акцентировано сопрягать дух и тело, например, в рамках тренировочного процесса при обучении специальным беговым упражнениям: «холизм, как и дуализм, подтверждается многомерным ментальным/физическими взаимодействием как в интеграции, так и в разбивке» [\[23, с. 219\]](#). В итоге своих размышлений Ч. Талиаферро и Р. Траубер приходят к выводу, что «холистический дуализм позволяет понять, что в этой жизни мы функционируем как интеграция разума и тела, а также понять, что Платон в своем диалоге о Федоне может, в конце концов, быть прав в отношении жизни и смерти. Возможно, что смерть тела не обязательно является концом пути для души бегуна» [\[23, с. 219\]](#).

Бег – это прекрасно!

Кристофер Мартин [\[14\]](#) рассматривает беговую активность в аспекте порождения ею эстетического опыта. Для обоснования своей позиции он обращается к труду виднейшего представителя pragmatизма Джона Дьюи «Искусство как опыт» (1934). Согласно Д. Дьюи, традиционная философия считает эстетически значимым нечто идеальное, оторванное от повседневного опыта, это своего рода убежище от несовершенства мира обыденности, различных изъянов и нестроений вещей и тел. Дьюи объясняет отделение эстетического от повседневной жизни тем, что современное ему общество ценит интеллектуальную деятельность больше физического труда, следствием чего является пренебрежительное отношение к телу. В этом контексте эстетичность бега проявляется в совершенной форме движений гармонично сложенного бегуна, который тем самым превращается в живую скульптуру. Возможно, какие-то бегуны и близки к этому идеалу, но означает ли это, что миллионы обычных людей, увлеченных бегом и далеких от описанных совершенств, в своей беговой деятельности находятся вне ее эстетического измерения? К. Мартин полагает, что Д. Дьюи определенно ответил бы нет, поскольку он обосновал связь между эстетическим и повседневным опытом, компонентом которого является любительский бег. Чувства, относящиеся к эстетическим, возникают у человека тогда, когда он достигает равновесия, баланса, гармонического соотношения с окружающей средой: «Для Дьюи эта борьба за достижение равновесия между собой и

окружающей средой о определяет суть эстетического опыта. <...> Подумайте о широком спектре эмоциональных состояний, через которые мы проходим, сталкиваясь с ситуациями в нашей повседневной жизни, как хорошими, так и плохими. Жизненный опыт становится источником тех выразительных и эмоциональных моментов, которые позволяют нам не только опознавать, но и создавать искусство» [\[14, с. 174\]](#).

В этой связи проясняется эстетическое содержание беговых практик, которое заключается в том, что бег (за исключением использования беговых тренажеров) – это опыт приспособления тела к окружающей среде в ее широком понимании: погоде, трассе, различным объектам, которые бегущий встречает на своем пути, и т.п. К. Мартин отмечает, что отношения между окружающей средой и организмом при беге более разнообразны и глубоки, чем во многих других видах деятельности, что обеспечивает ему «интенсивную жизненную силу» как основу эстетического опыта, согласно Д. Дьюи. Эта интенсивность обусловлена постоянным чередованием «беспорядка и равновесия» отношений с окружающей средой, что и вызывает глубокий эмоциональный отклик как важнейшее условие эстетического. Действительно, в беге сочетаются моменты комфорта, когда мы бежим по знакомой, ровной, безопасной местности как бы автоматически, медитируя и «выпадая» из реальности, и элементы напряженной работы, связанной, к примеру, с соревновательным бегом, с бегом в гору, бегом по песку, снегу, льду, против сильного ветра. В то же время многие другие виды деятельности не дают нам такого полного опыта соприкосновения с миром, поскольку протекают в зоне максимального комфорта, они эргономичны, рутинны, скучны, отсюда и вывод о том, что от эстетического нас отделяет «современный образ жизни, который значительно сокращает практики, необходимые для возникновения эстетического опыта» [\[14, с. 177\]](#).

К. Мартину важно подчеркнуть значимую для pragmatизма деятельную природу эстетического опыта бегуна, который является не пассивным созерцателем прекрасного, а творцом своего отношения к миру, наподобие художника, создающего картину: атлет лично организует свой бег, эмоционально переживает его перипетии и достигает самостоятельно установленной конечной точки. Таким образом, «...все существо бегуна вовлечено в создание эстетического опыта» [\[14, с. 179\]](#), эксплицируемого с использование ресурсов философии pragmatизма.

Марта С. Нуссбаум [\[18\]](#), размышляя в рамках аналитической философии, исследует проблему соотношения эмоций и языка на примере музыки в следующей формулировке: можно ли считать, что музыка выражает эмоции своеобразными динамическими и ритмическими средствами, представленными вне языкового оформления? Иными словами: можно ли полагать, что все мысли (если допускать, что эмоции их содержат) существуют только в оболочках естественных языков? «Настоящая проблема здесь заключается в том, что я могла бы назвать языковым империализмом, который состоит в полагании того, что весь интеллект по своей сути лингвистичен» [\[18, с. 187\]](#). Это, конечно, не значит, что танец, изобразительное искусство, музыка и т. п. имеют языковую природу, но это предполагает, что для их осмыслиения они нуждаются в перекодировке в знаки естественных языков, хотя это и связано с издержками перевода. Для решения данной проблемы М. С. Нуссбаум обращается к личному беговому опыту: «... бегуны знают, что не все эмоции словесны или легко озвучиваемы. У тела есть свои способы восприятия мира, которые часто берут верх над языком, когда человек входит в ритм. Радость – это способ видения мира, в котором все тело, кажется, устремляется вперед к тому, что глаза видят как хорошее. Примером страстного желания является напряжение мышц и сухожилий для достижения предполагаемой цели» [\[18, с. 188\]](#). Подобно телесно

фиксируемым беговым эмоциям, которые нельзя адекватно представить словами, минуя физический опыт их переживания, музыка также выходит за пределы словесных фиксаций: вряд ли возможно пересказать, к примеру, эмоции, воплощенные в симфонии Баха. Музыка способна передавать их тончайшие оттенки и контаминации, для которых у нас просто нет слов, подобно тому, как нет слов и для точной передачи специфических состояний и переживаний бегуна, опыта которого и позволяет М. С. Нуссбаум противостоять «языковому империализму».

Кто эти люди и зачем они куда-то бегут?

Раймонд Дж. ван Аррагон [\[1\]](#) размышляет о различиях между бегуном (имеется в виду любитель спорта, много тренирующийся и участвующий в соревнованиях) и джоггером, который бегает только для здоровья. При этом «существенными для джоггеров и бегунов являются их мотивы, фундаментальные причины, по которым они регулярно выходят из дома и бегают, а не лежат на диване и смотрят телевизор. Бегун и джоггер бегают, преследуя разные цели, и именно это делает их такими, какие они есть» [\[1, с. 46\]](#). Автор статьи обращает внимание на то, что многие бегуны снисходительно относятся к джоггерам, считая их «вторым сортом» любителей бега, и видит свою задачу в апологии последних. Для этого исследователь анализирует цели, мотивации и риски двух указанных видов любителей бега.

Обращаясь к бегунам, Р. Дж. ван Аррагон различает два их типа, которые называет «бегуны-призеры» и «бегуны-испытатели» (challenge runners). Как ясно из названий, первые бегают ради наград, они мотивированы «главным образом соблазном медалей, трофеев и, возможно, денег, а также восхищением и славой, которые приходят с победой или высоким местом в гонках» [\[1, с. 47\]](#). При этом многие спортсмены этого типа заканчивают беговые занятия, когда осознают, что их надежды на награды становятся беспочвенны. Особенно часто это касается юных бегунов, которые уверенно побеждали на школьных соревнованиях, а затем, поступив в университет, поняли, что в среде студенческого спорта они неконкурентоспособны. Точно также университетские звезды оказываются несостоятельными в забегах с профессионалами. «Если человека мотивируют только призы, он может бросить бегать задолго до того, как его остановит его тело, и при этом отказаться от всех других преимуществ, которые может дать регулярный бег на протяжении всей жизни» [\[1, с. 49\]](#). Также к рискам бегунов-призеров автор статьи относит *гордыню* как скрытое желание постоянно испытывать превосходство над другими и приемлемость *нечестных* способов ведения борьбы (например, употребление допинга) ради достижения победы.

Второй вид бегунов («испытатели») участвует в соревновании не ради наград, а ради победы над самим собой, их цель – установить личный рекорд или занять более высокое место в абсолютном зачете или в своей возрастной группе, нежели, к примеру, в этом же забеге в прошлом году. «Люди, не занимающиеся бегом, как правило, смотрят на бегунов-испытателей, особенно на тех, кто бежит довольно медленно и тяжело, со смесью восхищения и недоумения: восхищения из-за потрясающей самомотивации, которую они демонстрируют, и недоумения из-за того, как много страданий они себе причиняют, желая получить то, что кажется таким незначительным вознаграждением» [\[1, с. 48\]](#). Рисками этого вида бегунов являются, во-первых, разочарования в себе в случае недостижения опрометчиво поставленных слишком высоких целей. Отсюда следует, что бегунам-испытателям «...нужно выдерживать сложный баланс между своими целями: они должны быть достаточно высокими, чтобы мотивировать, но при этом их высота не

должна быть чрезмерной, чтобы эти цели были реалистичными» [\[1, с. 51\]](#). Во-вторых (и эта проблема является общей для обоих видов бегунов) – склонность к перетренированности, когда высокомотивированные бегуны-любители наивно предполагают наличие прямой зависимости между тяжестью тренировок и беговым результатом, тем самым выходя за пределы возможностей своего тела и иногда подрывая здоровье. Третья проблема – одержимость бегом, когда человек приносит ему в жертву эзистенциально значимые составляющие жизни, такие как семья, карьера или учеба.

Как полагает Р. Дж. ван Аррагон, джоггеров, в отличие от бегунов, «регулярно бегать мотивирует желание развивать добродетельные привычки и укреплять собственное психическое и физическое здоровье. И они делают это, потому что здоровье и добродетель, достижению которых способствует бег, помогают им хорошо выполнять свою работу и приносить пользу тем, с кем они общаются» [\[1, с. 53\]](#). Однако и у такого вида бега есть проблемы, которые связаны со стимулами. Гораздо легче быть мотивированным конкретными целями, которые преследует бегун, нежели абстрактными ценностями здоровья и добродетели. Бег в соответствии с ценностями джоггера требует развитой силы воли и строгой дисциплины, что не всем доступно. Недаром многие успешные стайеры после завершения спортивной карьеры так и не могут стать джоггерами, поскольку разделяют не всегда коррелирующие с добродетелью ценности, а также имеют слабо развитую волю к самоопределению в связи с многолетней необходимостью жестко подчиняться планам тренера. Р. Дж. ван Аррагон, как бывший спортсмен, очень надеется, что ему со временем удастся «перековать» себя на джоггера, полагая это «поистине великолепным достижением» [\[1, с. 55\]](#), не хуже побед в престижных гонках. Вывод автора статьи можно представить такой сентенцией: «Короче говоря, джоггеры бегают потому, что бег помогает им жить хорошей жизнью, и я не могу придумать лучшей причины для бега, чем эта» [\[1, с. 53\]](#).

Кевин Кингхорн [\[10\]](#) задается вопросом о том, что мотивирует многих людей на ранние утренние пробежки. Личная проблема автора статьи заключается в том, что он не может выдержать больше недели такого бега, в то время как его жена, тоже любитель спорта, не пропускает ни одной из них, постоянно подшучивая над часто находящим «веские» причины не бегать по утрам мужем. Размышления над мотивацией к утреннему бегу привели К. Кингхорна к разделению бегунов на три группы: «Во-первых, есть такие люди, как я, которые, вставая рано утром, на каждом шагу борются с искушением прекратить то, что они делают, и вернуться в постель. Во-вторых, есть такие люди, как мой дядя, которые просыпаются и решают, стоит ли бежать, но как только они примут свое решение, они легко и без колебаний следуют ему. В-третьих, есть такие люди, как моя жена, для которых весь процесс происходит по привычке и без какой-либо мысли о том, что они могут решить не бегать в этот день» [\[10, с. 82\]](#). Автор статьи полагает, что с философской точки зрения эти три типа бегунов интересны тем, что позволяют осознать разницу между спонтанными решениями и преднамеренными действиями.

Первую группу бегунов, к которой К. Кингхорн относит себя, он называет «постоянными борцами», которые перед каждым, даже самым незначительным, действием обдумывают все альтернативы. Вторая группа – это «лица, принимающие единственное решение»: все варианты обдумываются только один раз, перед самым совершением действия, после чего формируется окончательное решение и все дальнейшие поступки осуществляются в его русле, поэтому «философы, анализирующие человеческие действия, обычно называют эти последующие шаги «преднамеренными действиями»» [\[10, с. 84\]](#). Третья

группа бегунов – это «бегуны по привычке», которые достаточно давно пришли к мысли систематически бегать и теперь делают это как бы автоматически, не принимая ежедневных решений бежать им сегодня или нет.

Далее К. Кингхорн размышляет над установками сознания, благодаря которым бегуны распределяются по этим трем группам, особое внимание уделяя вожделенной для себя третьей группе, представители которой бегают по утрам чаще двух других. Как же попасть в эту третью группу и тем самым избежать насмешек супруги? Первый способ – через привычку, недаром Аристотель полагал, что состояние характера возникает в результате повторения сходных действий: «Мы становимся справедливыми, совершая правильные действия, сдержанными, совершая умеренные действия, храбрыми, совершая смелые поступки» [\[10, с. 87\]](#). Для тех, у кого не хватает силы воли довольно долго вырабатывать привычку, есть еще один путь: глубокое переживание. К. Кингхорн приводит некоторые примеры подобных переживаний. Так, кардиолог может сказать человеку, что, если он не будет заниматься ежедневными физическими упражнениями, то не проживет больше шести месяцев. Или юноша может быть настолько воодушевлен просмотром драматического забега на Олимпийских играх, что решит и сам когда-нибудь стать бегуном-олимпийцем. Однако в итоге своих размышлений автор приходит к выводу, что первоначально глубокие переживания со временем неизбежно теряют свою остроту, поэтому более надежен аристотелевский путь вырабатывания привычки. К. Кингхорн завершает свою статью обещанием: «Итак, сегодня я торжественно заявляю о своем решении каждый день присоединяться к жене на утренней пробежке! Это сразу станет привычкой, от которой я даже не собираюсь отказываться! (Но пожелайте мне удачи. Моя жена, которая хорошо меня знает, уже хихикает, читая это)» [\[10, с. 88\]](#).

Наш бог – бег?

Джеффри П. Фрай [\[25\]](#) начинает свое эссе такими словами: «Я отношусь к бегу как к религиозной практике. На момент написания этой главы я только что преодолел рубеж четырехлетнего бега без единого пропущенного дня» [\[25, с. 57\]](#). В этой связи понятны вопросы, на которые ищет ответы автор исследования: «В каком смысле уместно говорить о религиозном беге? Является ли бег религией? Каковы религиозные качества и в чем заключается религиозное использование бега? Наконец, могут ли страдания, которые часто сопровождают бег, свидетельствовать об интригующей связи между религией и бегом?» [\[25, с. 58\]](#).

Давать ответы эти вопросы Д. П. Фрай начинает с указания на разноречивость определений религии и спорта, отсутствие их общего понимания научным сообществом. В этой связи он предлагает выделить некоторые парадигматические элементы спорта и религии и искать их структурные и функциональные параллели на примере соотношения бега и религиозной деятельности.

Так, религиозным традициям присущи ритуалы, мифы и прославления героев (в том числе святых) или Бога (богов). Американский философ предлагает рассматривать бег как спортивный ритуал, который характеризуется (особенно в ситуации престижных массовых пробегов) такой же пышностью и помпезнстью, как праздничные службы в храмах, сопровождаясь традиционными действиями бегунов, имеющими для них символическую значимость (например, порядок надевания элементов беговой экипировки). У бегунов есть своя мифология (в частности, якобы обязательность статической растяжки перед бегом), есть легендарные личности («герои»), чьи достижения кажутся почти сверхъестественными, есть «святыни» наподобие мест

выдающихся беговых побед, а спортивный дневник может быть уподоблен литургическому календарю.

Функции религии весьма многообразны и варьируются от поддержания порядка в космосе до привлечения помощи сверхъестественных сил для обеспечения защиты, успешности деятельности и спасения души человека. Религиозная практика может также вызывать измененные состояния сознания (например, молитвенный экстаз), благодаря которым верующий оказывается вне времени и пространства своего земного «я». Очевидно, что систематические беговые занятия также делают человека дисциплинированнее, что позволяет ему навести порядок в своей жизни, бегуны способны впадать в состояние динамической медитации, некоторые стайеры рассказывают о посещающих их только во время бега инсайтах, позволяющих найти решение сложных проблем. Не следует забывать, что на первых Олимпийских играх Античности, посвященных Зевсу, бег был единственным видом состязаний (т. е. ритуалом), также известны японские «монахи-марафонцы», исповедующие буддизм и использующие бег для достижения просветления через преодоление страданий, порождаемых многодневными длительными беговыми практиками (ритуал "сеннити кайхогё") .

С давних времен в рамках теодицеи религия стремится оправдать страдания и придать им сакральную положительную значимость. С одной стороны, страдание есть последствие грехопадения, это наказание (Августин Блаженный), но с другой – это возможность искупления греха, страдание дает возможность проявить и развить положительные черты характера, следовательно, страдание может стать поводом для «созидания души» (св. Ириней). В спорте страдание также нередко оценивается положительно, поскольку расхожей является фраза: «нет боли – нет результата». Связь беговой активности со страданием является очевидной, недаром некоторые тренеры с воспитательными целями «назначают бег карательными дозами» [\[25, с. 67\]](#). Однако для миллионов любителей физической активности бег – это добровольная форма страдания, которая, подобно религиозным практикам, используется для достижения не только телесного, но и духовного благополучия. Хорошо понимающие на личном примере что такое боль, бегуны становятся особенно отзывчивыми к страданиям других людей, прилагая все силы к их облегчению, например в форме организации благотворительных забегов, что, конечно же, коррелирует с благотворительной деятельностью религиозных структур. В итоге своих размышлений Д. П. Фрай приходит к следующему выводу: «Таким образом, даже если бег не является по своей сути религиозной практикой, он все может быть наполнен религиозным смыслом и целями» [\[25, с. 68\]](#).

Дж. П. Морленд – философ и теолог, имевший на момент выхода коллективной монографии 35-летний стаж любительского бега, посвящает свое исследование [\[16\]](#) определению разновекторного влияния беговой активности на духовное развитие личности. По его мнению, *Zeitgeist* современного Запада определяет борьба этического монотеизма (прежде всего – христианства), научного натурализма и постмодернизма. Вполне естественно, что будучи христианским теологом, Дж. П. Морленд негативно относится к двум последним направлениям философской мысли, упрекая натуралистов в сциентизме, а постмодернистов – в крайнем релятивизме, вследствие чего «повсеместное отрицание натуралистами и постмодернистами истины и рациональности за пределами точных наук лишило многих людей надежды на то, что можно открыть истинные, рационально обоснованные формы мудрости, которые помогут им в процветающей жизни. В результате люди обратились к эмоциям и удовлетворению желаний как к решающим факторам принятия мировоззрения и подхода к жизни. Такой

подход к жизни создал условия для появления нового типа личности, который, как утверждают психологи, в масштабах эпидемии присутствует в американском обществе. Этот тип личности называется *пустым я* (the empty self)» [\[16, с. 152-153\]](#). К основным чертам этой личности автор статьи относит, во-первых, индивидуализм (а зачастую – эгоизм) и нарциссизм, а во-вторых – постоянное стремление к «чувству приятного удовлетворения», которое отождествляется со счастьем. Связь двух этих особенностей определяется следующим образом: «Если счастье – это внутреннее чувство веселья или приятного удовлетворения, и если это наша главная цель, то на что люди будут направлять свое внимание каждый день? Очевидно – только на себя, результатом чего будет культура людей, которые не могут жить ради чего-то большего, чем они есть» [\[16, с. 154\]](#). Именно в рамках такого понимания счастья и центрирования своих усилий многие люди занимаются любительским бегом, ставя перед собой цели поддержания здоровья и сексуальной привлекательности, то есть удовлетворяя исключительно телесные желания: «не случайно возникновение пустого «я» и чрезмерная озабоченность физическими упражнениями и бегом трусцой совпадают (по времени появления – С.К.) [\[16, с. 154\]](#)».

Считая рассмотренную выше мотивацию к беговым занятиям следствием деградации личности, Дж. П. Морленд предлагает вернуться к «классическому» определению счастья: «Со времен Моисея, Соломона, греческих философов Платона и Аристотеля, отцов церкви, таких как Августин, через Реформацию и примерно до 1700-х годов в Британии почти все соглашались в том, что счастье – жизнь в мудрости и добродетели. <...> чтобы добиться прогресса в счастье, понимаемом таким образом, необходимо знать о неэмпирической природе ценностей, добродетелей,teleologических целей и природы объективного знания» [\[16, с. 153\]](#). Опираясь на личный беговой опыт, автор статьи полагает, что любительский бег может быть способом приобщения человека к духовным дисциплинам, средством воспитания мудрых и добродетельных людей. Для обоснования своей позиции Дж. П. Морленд раскрывает значение четырех слов, нередко встречающихся в Библии:

- привычка: укоренившаяся склонность действовать определенным образом;
- характер: сумма привычек, причем как хороших, так и плохих;
- тело (soma): физическое выражение человека;
- плоть (sark): греховные склонности (привычки), которые обитают в теле и природа которых противоположна природе Царства Божьего.

В аспекте любительского бега их применение выглядит следующим образом: «Когда человек занимается бегом, у него появляется «беговой характер», то есть сумма полезных и вредных привычек, релевантных бегу. «Плоть» для бега трусцой – это сумма вредных привычек, связанных с бегом. Где живут эти вредные привычки? Они обитают как укоренившиеся склонности в определенных частях тела, в его отдельных членах. Способности к бегу могут быть ослаблены вредными привычками в ногах, плечах или где-то еще» [\[16, с. 157\]](#).

Чтобы развить хороший беговой характер, который станет ступенькой к правильно понимаемому счастью, мало читать новости из мира бега или слушать мотивирующую беговую музыку. Человек должен предоставить свое тело тренеру либо довериться упражнениям из авторитетных беговых книг, чтобы с их помощью на основе

долговременных практик устраниТЬ вредоносную плоть из формируемого тела бегуна. «Параллели с достижением успеха в жизни должны быть очевидны. Когда кто-либо представляет свое тело Богу в жертву живую (Рим. 12:1), это включает в себя не только разовое посвящение, но и привычное, повторяющееся телесное упражнение (1 Тим. 4:7-8; 1 Кор. 9:24-7) с участием определенных частей тела (Рим. 6:12-13,19), что приводит к уничтожению вредных привычек (Кол. 3:5), т. е. удалению плоти, которая находится в этих частях тела, и замене ее праведностью, обитающей в членах тела» [\[16, с. 158\]](#).

В этой связи развитие беговых способностей с *правильной* целью может стать базой и для духовного совершенствования. Дж. П. Морленд проводит такую аналогию: как плоть бега трусцой обитает, например, в неправильном положении верхней части корпуса («в плечах»), так и греховные привычки часто обитают в определенных частях тела, например гнев – в области сердца, сплетни – в области языка и рта, похоть – в глазах и т. п. И избавляясь от греховной плоти нужно также, как это делают бегуны, – при помощи долговременно осуществляемых духовных упражнений, к которым относятся дисциплины воздержания (уединение, безмолвие, пост, бережливость, целомудрие, скрытность, жертвенность) и дисциплины участия (изучение, поклонение, празднование, служение, молитва, общение, исповедь, подчинение). Теолог неоднократно подчеркивает важность именно телесных практик для формирования хорошего характера, поскольку они позволяют душе человека подчинить себе тело, преодолеть силой воли его сопротивление (в этом смысле бег выступает как элемент дисциплины воздержания), а также способствуют физической крепости для более длительного и менее утомительного практикования дисциплин участия, подобно тому, как навык уединения способствует большей духовной «эффективности» поста.

Вывод исследователя таков: «Есть хорошие и плохие новости о беге трусцой. Как выражение пустого «я», он порабощает людей, упорствующих в неправильном подходе к жизни. Это равносильно бегу на месте <...> Но как часть жизни, направленная на достижение добродетелей, он может стать полезным для достижения очень высоких целей. Такой бег я называю бегом к *правильному* месту» [\[16, с. 160\]](#).

Беговой инструментарий: цели и средства

Грегори Башем в своей статье [\[2\]](#) соотносит со стайерскими беговыми практиками концепцию «Семь составляющих успеха», разработанную американским философом Томасом В. Моррисом. Особенностью отношения к философии Т. В. Морриса является разочарование в ее аналитической традиции как оторванной от жизни и стремление раскрыть практическую значимость философского знания. Г. Башем так объясняет главную задачу своего исследования: «В этом эссе я объясню, как «Семь основных принципов успеха» Морриса могут помочь любому бегуну достичь своей физической формы и соревновательных целей» [\[2, с. 22\]](#).

1. Первый принцип: *четкое представление своей цели*. Когда бег не доставляет удовольствия, например из-за слишком большой усталости или плохой погоды, то именно главная цель беговой активности мотивирует и дисциплинирует атлета, максимизирует его потенциал.

2. Второй принцип: *уверенность в возможности достижения своей цели*. Победителями во всех сферах жизни становятся те, кто верит в себя. «Сколько раз вы видели, как кто-то терпит неудачу из-за того, что он был полон неуверенности в себе? Что потом говорят? «Я так и знал»» [\[2, с. 24\]](#). Г. Башем приводит примеры бегунов, которые не

прогрессировали в своих результатах только потому, что считали достижение следующего уровня бегового мастерства невозможным для их скромных способностей. Однако после применения тренером различных способов воодушевления, убеждения их в обратном бегуны без изменения методики тренировки добивались высоких показателей, подтверждая тем самым максиму Марка Аврелия, гласящую, что наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли.

3. Третий принцип: *концентрация на том, что нужно для достижения цели*. Распыляющий свои силы во все стороны человек подобен автомобилю, который пытается одновременно ехать по всем направлениям, в итоге не двигаясь с места. «Цена потери концентрации может быть слишком высокой, что понял австралийский бегун Рон Кларк на Олимпийских играх 1964 года в Токио. Кларк, обладатель мирового рекорда на девяти дистанциях, был абсолютным фаворитом в беге на 10 000 метров. За три дня до финала он выбежал на дорожку, чтобы провести легкую тренировку. Поймав вдохновение, он начал бежать все быстрее и быстрее <...>, его время на четырех милях было неофициальным мировым рекордом. Полмили спустя, уступив мольбам других австралийских бегунов, Кларк сбавил скорость и закончил тренировку. Однако ущерб себе уже был нанесен. В финале он занял разочаровывающее третье место. Потеря концентрации означала для него поражение в соревновании» [\[2, с. 25\]](#).

4. Четвертый принцип: *решительность и настойчивость для достижения цели*. Упорство – это главная «фишка» атлета, в финальных забегах крупнейших соревнований бегут спортсмены экстра-класса, чьи результаты относятся к одному уровню, и побеждает в итоге самый упорный. История спортивного бега полна примеров того, как упавшие или вынужденные кратковременно перейти на шаг из-за внезапной острой боли стайеры (не говоря уже о случаях крайней усталости) находили в себе силы не просто закончить дистанцию, но иногда и выиграть соревнование. При этом Г. Башем предупреждает от *неразумного упорства*, которое приводит бегуна к перетренированности во всем многообразии ее негативных эффектов.

5. Пятый принцип: *эмоциональная поддержка своего движения к цели*. Г. Гегель писал о том, что ничто великое в мире не совершалось без страсти. Однако возникает проблема долговременного поддержания этого эмоционального запала, который нередко гасится монотонностью беговой локомоции. Г. Башем предлагает два способа возобновления бегового энтузиазма: воображение будущей радости от достигнутого результата и азарт от постановки для себя все более высоких целей.

6. Шестой принцип: *хороший характер, удерживающий нас на правильном пути*. Т. В. Моррис отметил две важные связи между добродетелью и успехом: во-первых, хороший характер может и не быть необходимым для утилитарных достижений или успеха, лишенного этической составляющей, но он необходим для того, что Т. В. Моррис (вслед за Аристотелем) называет «истинным успехом», который приносит глубокое удовлетворение, включает в себя максимальное использование нашего потенциала, способствует здоровью и проявлению высших ценностей. Во-вторых, в большинстве случаев хороший характер либо необходим, либо по крайней мере полезен для достижения долгосрочного успеха. «Определенные качества характера абсолютно необходимы для успеха в беге. Без таких добродетелей, как целеустремленность, мужество, самодисциплина, настойчивость, надежность, последовательность <...>, никто не может реализовать свой потенциал в качестве бегуна. Благодаря практике и привычке бег может помочь нам развить эти добродетели» [\[2, с. 30\]](#), которые, безусловно, будут важны для побед и в других сферах жизни. Добродетельный человек

привлекателен своей честностью и надежностью, он может рассчитывать на коллaborации с другими такими же людьми, что является важным условием правильного образа жизни и жизненного успеха в целом. Это обеспечивает особенное отношение общества к людям, доказавшим силу своего характера в честном преодолении стайерских дистанций.

7 . Седьмой принцип: наличие способности получать удовольствие от процесса на протяжении всего пути к цели. Большинство бегунов бегают не для того, чтобы похудеть, а потому, что им это нравится, учитывая продуцируемые во время бега организмом эндорфины, иначе называемые «гормонами счастья». Бегуны ярко демонстрируют так называемый гедонистический парадокс, согласно которому самые счастливые люди те, кто не стремится к счастью, делая его своей целью, а испытывает счастье как «побочный продукт» своей обычной деятельности. Действительно, любители бега «... находят счастье через пот, жертвы и борьбу. Для большинства небегунов это полная загадка. Машина обгоняет одинокую бегунью на пустынной дороге – легкие горят, колени болят – и пассажиры качают головами. Зачем кому-то это делать, удивляются они. Бегунья, в свою очередь, едва замечает машину. Для нее реальность – эта дорога, этот момент, это чувство. Скоро она вернется в мир дедлайнов, занятий на фортепиано и бесконечных стирок. Но на данный момент нет ничего, кроме этой дороги, этого чувства целостности, этого дзенского непринужденного усилия. Для нее путешествие и пункт назначения слились воедино. Счастье сейчас» [\[2, с. 32\]](#). Г. Башем заканчивает свою статью примером успешного применения «Семи составляющих успеха» в личном опыте марафонского бега, подтверждая тем самым эффективность рекомендаций Т. В. Морриса.

Крис Келли [\[9\]](#) осмысляет феномен беговой боли, с которой у многих людей в первую очередь ассоциируется бег. Цель исследователя нетривиальна – обосновать ее положительную значимость для любителей бега. Автор статьи начинает с разграничения инструментальных и внутренних ценностей, полагая под первыми ценности-средства (скажем, беговая обувь), а под вторыми – ценности-цели (к примеру, личный рекорд на марафоне). Наиболее известная теория внутренних ценностей – это гедонизм. «Гедонисты утверждают, что только удовольствие по своей сути хорошо, и только боль по своей сути плохо. <...> Почти никто не ненавидит удовольствия; почти никто не любит боль. Подобного единодушия нет в отношении большинства ценностей» [\[9, с. 92\]](#). Гедонисты полагают, что заниматься нужно тем, что доставляет наибольшее удовольствие, избегая того, что причиняет боль и страдания. При этом они различают временное, частичное удовольствие (например, опьянение) и долговременное удовольствие (здравье).

С позиций гедонизма сопряженный с физическими страданиями бег следует рассматривать как инструмент достижения долговременных удовольствий. Мудрый гедонист использует сократовское «искусство измерения», чтобы сделать правильный выбор. «Искусство измерения – это способность видеть вещи по их реальной ценности, независимой от их текущей видимости. Судя по внешнему виду, полная Луна на небе представляет собой гораздо больший объект, чем любая из звезд; но астрономы, специалисты в области астрономических измерений, говорят нам, что Луна меньше каждой звезды, которую мы можем увидеть невооруженным глазом. Искусство измерения. Что значит небольшая боль, если я, претерпевая ее, буду жить на пять лет дольше и получу разных удовольствий еще на пять лет? Что такое небольшая боль сейчас, если позже я получу огромное удовольствие от победы в гонке? Искусство измерения» [\[9, с. 93-94\]](#).

Однако часто люди бегают не только ради славы или пользы для здоровья. Для многих главная причина – получение удовольствия от бега. Они полагают, что итоговое удовольствие перевешивает беговые страдания. При этом важно помнить, что иногда сама боль имеет инструментальную ценность. «Спросите себя: если бы бег всегда был легким занятием, был бы он так же ценен для вас?» [\[9, с. 95\]](#). К. Келли полагает, что трудность бега, причиняемая им боль является частью его ценности, поскольку тем самым бег закаляет характер, и сам процесс этой закалки через преодоление боли доставляет удовольствие. Сверх того, иногда боль для бегуна может быть приятной и даже желанной, поскольку она свидетельствует о развитии его мышечной системы. Тем самым бегуны, как и другие спортсмены, полностью изменяют эволюционное значение некоторых видов боли: она не всегда знак угрозы для организма, иногда это симптом его совершенствования. Таким образом, заключает Крис Келли, сопряженный с физическими страданиями бег вполне совместим с гедонизмом, а боль бегуна в оптике «искусства измерения» имеет положительную значимость как для физического, так и для духовного развития атлета.

Уильям П. Кабасенч [\[7\]](#) пишет свою статью как развернутый ответ на вопрос своего друга Франклина. Суть вопроса такова: согласился ли бы ты использовать эритропоэтин (сокращенно ЕРО, улучшает доставку кислорода к мышцам, тем самым повышая выносливость, является допингом), если бы его признали законным и безопасным для здоровья, чтобы кардинально повысить свои беговые результаты и испытать, что такое, к примеру, пробежать две мили близко к мировому рекорду – быстрее восьми минут?

Для формулировки своего ответа У. П. Кабасенч обращается к идеям одного из самых известных представителей философского коммунитаризма А. Ч. Макинтайра, касающимся его понимания практики, а также внутренних и внешних благ. Практику А. Ч. Макинтайр трактует как сложную форму социальной деятельности наподобие игры в футбол, рисования или сельского хозяйства. Сложность здесь проявляется в довольно длительном обучении этим видам активности и бесконечных возможностях их совершенствования. Практики обладают внешними (престиж, деньги, статус – их можно достичь в разных практиках, они неспецифичны) и внутренними (своеобразное для каждой практики мастерство ее осуществления, развитие своих разнообразных способностей в ее рамках) благами: «Разница между теми, кто бежит просто за деньгами, и тем, кто бежит ради удовольствия от достижения PR (личного рекорда), иллюстрирует различие, о котором упоминает Макинтайр» [\[7, с. 106\]](#). При этом внутренние блага делятся на «продукты» (вещно или невещно выраженные артефакты как результат применения мастерства, например портрет, исполнение музыки или рекорд) и «образ жизни» – т. е. изменение человека под влиянием этих практик. А. Ч. Макинтайр обращает внимание на то, что внешние блага дефицитны и становятся объектами конкуренции, в отличие от внутренних, которые могут разделять все участники определенной практики. Например, победитель с мировым рекордом в забеге может быть только один, а радость от установленного им достижения способны разделить все причастные к бегу, к тому же многие люди могут установить личные рекорды в этом же соревновании.

У. П. Кабасенч полагает, что *соревновательный* (т. е. осуществляемый социальными институтами по определенным правилам и регламентам, а также требующий довольно длительной подготовки) бег вполне может считаться социальной практикой, способной предоставить бегуну все виды ранее указанных благ. Возвращаясь к вопросу своего друга, автор статьи отмечает, что желательные для него внутренние блага он может

получить от бега вне зависимости от того, за сколько он пробежит две мили, при условии максимальной самореализации. Очевидно, что использование ЕРО направлено на достижение внешних благ. У. П. Кабасенч считает, что победа с использованием допинга закрывает путь бегуну ко внутренним благам, а в случае выявления мошенничества лишает и внешних благ, тем более что дисквалификации и скандалы по этому поводу уже стали неотъемлемой частью профессионального спорта.

Проясним начальную часть этого суждения. Первый вид внутренних благ – «продукт» деятельности (в нашем случае – результат забега) – не будет в полной мере проявлением мастерства как высокоуровневой реализации своих способностей, поскольку их явно не хватало для достижения этого результата. Второй вид внутренних благ – формирование личностных особенностей бегуна – также отказывается под вопросом: бегуны ценят результат на соревнованиях, рассматривая его как следствие длительной и тяжелой работы на тренировках, что закаляет их характер в целом: «Они знают, что умение справляться с болью и невзгодами на тренировках научит их справляться с ними в более широком масштабе, когда они попытаются двигаться быстрее, чем когда-либо прежде. Кажется, это важный компонент формирования бегуна как личности» [\[7, с. 111\]](#). Также соревновательный бег позволяет определить пределы своего тела (что является элементом самопознания) и корректировать работу над их расширением. Ясно, что любой допинг блокирует обретение указанных благ.

Но как же быть с зачастую мотивированными исключительно внешними благами профессиональными бегунами, способными ради денег и славы пускаться во все тяжкие? У. П. Кабасенч пишет об этом так: «... если бы им можно было напомнить о том, что побудило их начать бегать – при условии, что они не начинали исключительно с надеждой стать успешными и, следовательно, богатыми – а это удовольствие как внутреннее благо, связанное с совершенствованием себя на беговом поприще, возможно, их можно было бы убедить не жульничать. Им следует убедительно показать, что только внутренние блага, предоставляемые бегом, оправдывают затраченные усилия» [\[7, с. 111-112\]](#).

Вперед к природе, или Топология бега

Дуглас Р. Хохстетлер [\[26\]](#) посвящает свое исследование сравнению опыта бега в помещении с использованием кардиотренажера («беговая дорожка», treadmill) и «обычного» бега в таких локациях, как стадион, улица, парк, горная местность и т. п. Проблему своего исследования автор статьи формулирует так: «Движение обладает потенциалом для формирования нашей жизни средствами, выходящими за рамки физиологических. Наши повседневные действия, даже кажущиеся незначительными, оказывают серьезное влияние на способ нашего существования и мировосприятия. <...> Тот, кто бегает постоянно и с полной отдачей, начинает определять себя как бегуна. Что произойдет, если мы начнем определять себя как «бегуна на беговой дорожке»? Можно ли считать бег на беговой дорожке столь же значимым для формирования личности, как и «обычный» бег? [\[26, с. 140\]](#).

Обращаясь к философской традиции, Д. Р. Хохстетлер актуализирует идеи Г. Д. Торо и У. Джеймса, размышлявших о собственном опыте постижения влияния места на образ жизни и формирование ее целей и смыслов: если Г. Д. Торо для успешной работы и оптимистического мироощущения было необходимо спокойствие и уединение, чего он и достиг, построив для себя крохотную хижину рядом с озером, то У. Джеймсу для творчества и чувства полноты своего существования была важна причастность к

стремительности, азарту, борьбе, риску и опасности жизни, что он находил на центральных улицах мегаполиса. Таким образом, «стремление к осмысленной (significant) жизни требует обдуманного выбора своих локаций, как предполагали и Торо, и Джеймс. Это относится к движению и, конечно же, к местам, где мы бегаем» [26, с. 142].

Автор проясняет достоинства и недостатки бега с использованием тренажера, относя к первым комфорт как независимость от погоды и уличных помех; безопасность, что особенно важно для женщин; экономию времени за счет того, что можно бегать дома, а не добираться куда-либо; возможность четко задавать параметры бега (скорость и расстояние) и полностью сосредотачиваться на локомоции, не отвлекаясь на внешние раздражители. Отдавая должное достоинствам беговой дорожки, Д. Р. Хохстетлер отмечает: «Действительно, есть люди, которые, если бы у них не было спортивного оборудования, вообще не двигались бы – по крайней мере, в аэробном смысле» [26, с. 139].

Однако большее внимание автора привлекает опыт бегуна, двигающегося без использования тренажера. Прежде всего, это эстетически сложный опыт, включающий в себя элементы спонтанности и игры, противоборство с природными явлениями, приспособление к различным типам поверхности, общение с другими бегунами или просто встречными людьми, в нем есть некоторый риск – и все это, конечно же, находит эмоциональный отклик, порождая чувство удовольствия от бега. Естественный бег развивает сенсорный опыт: «Даже пятимильный круговой забег каждый день в течение года меняется с точки зрения пейзажа – с вариациями в течение сезона – что побуждает к наблюдению. Довольно часто эти вариации незаметны и медленны, и для их обнаружения требуется большое количество навыков восприятия» [26, с. 146], этот вид бега способствует самопознанию и постижению мира на основе анализа запомнившихся беговых событий – а что можно запомнить, бегая на тренажере? Опираясь на примеры из своей жизни, Д. Р. Хохстетлер отмечает, что полнота «естественного» бегового опыта быстрее развивает и прочнее закрепляет те личностные качества, которые человек хотел бы сформировать у себя при помощи беговых практик. Своей непредсказуемостью обычный бег дает нам шанс совершить что-то героическое или же он может создать ситуацию, которая существенно изменит нашу жизнь: «Бег позволяет нам заново открыть для себя то, что мы знали в детстве: быть в безопасности все время не очень интересно. В наших беговых шортах нет подушек безопасности. Мы уязвимы перед прихотью судьбы и слепотой фортуны. Но мы не заложники страха. Мы смело идем туда, где, как мы знаем, мы должны быть. Веселье на краю неизвестного» [26, с. 149].

Итожа свои размышления, автор статьи пишет о том, что бег на тренажере сводит эту практику исключительно к инструментальной функции (например, похудение), но для увлеченных бегунов сама по себе беговая деятельность является ценной, поскольку открывает для них полноту жизни, проявляющуюся в предоставляемой бегом свободе: «бег на свежем воздухе дает мне возможность быть тем человеком, которым я хочу быть – независимым, свободно перемещающимся и самостоятельно принимающим решения о направлении своего пути (а не только о скорости или наклоне) – и это лучшее место для бега» [26, с. 149].

Заключение

«Телоцентризм» современной культуры находит свое яркое выражение в массовом увлечении стайерским бегом, осмысление гуманистического потенциала которого

является актуальной философской задачей. Обозреваемая коллективная монография «Бег и философия. Марафон для ума» является уникальным изданием, поскольку включает в себя работы, подготовленные увлеченными бегом американскими философами, доказывающими, что бег – это не только вид физической активности, но и среда плодотворной рефлексии.

Так, Ш. Кэй бег понимается как один из значимых факторов антропогенеза, способ достижения счастливой жизни на основе высвобождения «внутреннего охотника», угнетенность которого в рамках идеологии седентаризма порождает патологические физиологические и психологические состояния.

Обращение к античной философии позволило прояснить истоки своеобразной апатии любителей «хэш» - гонок (Р. Девитт), а также обосновать значимость совместного бега для формирования высшего вида дружбы, описанного Аристотелем (М. В. Остин).

Стайерский бег рассматривается Р. А. Беллиotti сквозь призму философии Ф. Ницше как способ формирования направленных к его идеалу «сверхчеловеческих» особенностей и обретения власти над собой, что противопоставляет бегуна «последнему человеку», воплощающему филистерство «внутреннего карлика».

Х. Л. Рид и Р. С. Рид рассматривают беговые практики как способы достижения ценностей экзистенциализма (свобода, аутентичность, истина, игра), обращаясь к наследию С. Кьеркегора, М. Хайдеггера и Ж.-П. Сартра.

В рамках решения проблем антропологического дуализма к беговой активности обращаются Дж. Дж. Висневски, М. Мейз, Ч. Талиаферро и Р. Траубер. Их общим убеждением, подкрепленным беговыми экспериментами, является обоснование конвергенции тела и сознания в деятельности атлета, порождающей специфичного субъекта и обеспечивающей культурное содержание бега как социальной практики.

К. Мартин и М. С. Нуссбаум рассматривают беговую активность в аспекте порождения ею эстетического опыта, связанного с особой полнотой и насыщенностью телесно-духовных переживаний мира при беге, не всегда находящих адекватное словесное выражение. При этом авторы апеллируют как к философии прагматизма, так и аналитической традиции.

О типологии бегунов с точки зрения их мотивации размышляют Р. Дж. ван Аррагон и К. Кингхорн, приходя к выводу, что лучшая мотивация к бегу, вырабатываемая долговременной привычкой любителей-джоггеров, это не призы и личные рекорды, а улучшение качества своей жизни, реализация телесно-духовного потенциала.

Д. П. Фрай и Дж. П. Морленд исследуют связь беговых и религиозных практик, полагая что для многих верующих стайеров бег наполняется религиозным смыслом и целями. Религиозный дискурс позволяет рассматривать бег как вид используемых христианами «дисциплин воздержания», способствующих духовной и физической крепости для более длительного и менее утомительного практикования «дисциплин участия».

Г. Башем, К. Келли и У. П. Кабасенч посвятили свои работы анализу соотношения целей и средств беговой деятельности. Отметим, что все эти исследователи полагают любительский бег средством достижения в первую очередь внутренних благ, что обуславливает положительную оценку исследователями страданий и боли бегунов как средств формирования характера, а также неприемлемость нечестных способов достижения беговых результатов, нивелирующих внутренние блага бега.

Д. Р. Хохстетлер посвящает свое исследование сравнению опыта бега в помещении с использованием кардиотренажера («беговая дорожка») и обычного бега вне помещений. В своих выводах он указывает, что естественный бег дает нам более значимый для жизни опыт, заключающийся в эстетической сложности, большей непредсказуемости и максимальной свободе бегущего человека.

Обобщая результаты обзора, отметим, что профессиональное изучение социокультурной детерминации деятельности *homo currens* авторами коллективной монографии «Бег и философия. Марафон для ума» эффективно сочетается ими с анализом личного опыта участия в стайерских забегах и других беговых практиках, что обеспечивает исповедальность и эмоциональность изложения, а также экзистенциальную обоснованность и практическую подтвержденность авторских выводов. Можно предположить, что содержание указанной монографии охватывает основной тематический репертуар и представляет исследовательские приемы формирующейся со второй половины XX века до наших дней философии бега.

Библиография

1. VanArragon R. J. In praise of the jogger // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 45-55.
2. Bassham G. Running with the seven Cs of success // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 21-34.
3. Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. 226 p.
4. Belliotti R. A. Long-distance running and the will to power // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 1-9.
5. Wisnewski J. J. The phenomenology of becoming a runner // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 35-43.
6. DeWitt R. Hash runners and hellenistic philosophers // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 71-80.
7. Kabasenche W. P. Performance-enhancement and the pursuit of excellence // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 103-113.
8. Канныкин С.В. Культурное содержание личностносозидающих беговых практик // Философская мысль. 2022. №9. С. 44-63. DOI: 10.25136/2409-8728.2022.9.38779
9. Kelly C. A runner's pain // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 89-101.
10. Kinghorn K. What motivates an early morning runner? // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 81-88.
11. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. М.: Академический проект, 2014.
12. Kaye Sh. The running life: getting in touch with your inner hunter gatherer // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 161-170.
13. Локк Дж. Сочинения в трех томах: т. 3. М.: Мысль, 1988.
14. Martin Ch. John Dewey and the beautiful stride: running as aesthetic experience // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 171-179.

15. Maiese M. The power of passion on Heartbreak Hill // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 193-203.
16. Moreland J. P. Running in place or running in its proper place // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 151-160.
17. Ницше Ф. Ecce homo. URL: http://az.lib.ru/n/nicsh_e/text_1888_ecce_homo.shtml (дата обращения: 15.05.2023).
18. Nussbaum M. C. «Where the dark feelings hold sway»: running to music // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 181-191.
19. Austin M. W. Chasing happiness together: running and Aristotle's philosophy of friendship // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 11-19.
20. Reed R. C. Existential running // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 125-138.
21. Reid H. L. The freedom of the long-distance runner // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 115-123.
22. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2000.
23. Taliaferro Ch. & Traughber R. The soul of the runner // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 205-219.
24. Тульчинский Г. Л. Николай и Михаил Бахтины: консонансы и контрапункты // Вопросы философии. 2000. № 7. С. 62-90. URL: <http://hpsy.ru/public/x3084.htm> (дата обращения: 28.05.2023).
25. Fry J. P. Running religiously // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 57-69.
26. Hochstetler D. R. Can we experience significance on a treadmill? // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 139-149.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования статьи «Бегущий человек в зеркале философии (обзор коллективной монографии «Running & philosophy. A marathon for the mind»)» выступает монография американский авторов, не переведенная на русский язык и отсутствующая в свободном доступе в интернете.

Методология исследования – реферирование монографии. Автор делает корректный и подробный пересказ названой книги.

Актуальность связана с двумя факторами. Во-первых, с очевидной тенденцией, присутствующей в современной философии, к осмыслинию различных практик повседневности, в том числе телесности человека. Во-вторых, с обращением современной англо-американской философии к осмыслинию феномен «человека бегущего», как образа жизни, имеющего распространение в современной культуре.

Научная новизна связана с тем, что автор статьи знакомит читателя с книгой, полностью

незнакомой и практически не доступной русскоязычному читателю. Как следует из реферативного обзора, книга эта могла бы быть интересна не только философам, изучающим беговые практики, но и всем интересующимся современной философией, поскольку осмысление бега, в ней, введено в широкий философский контекст.

Стиль статьи научный, однако автор не злоупотреблять специальной терминологией, что делает текст доступным и интересным для широкого читателя.

Структура статьи воспроизводит логику анализируемой монографии, изложение которой автор статьи предваряет введением, объясняющим актуальность осмысления беговых практик.

Содержание статьи – это реферативное изложение работы «*Running and philosophy: a marathon for the mind* / Ed. by M. W. Austin. S.I.: Blackwell Publishing Ltd, 2007.». 19 эссе, составляющих книгу, разделены автором на 10 тематических частей. В первой части: «Бег как фактор антропогенеза, или Счастливый муравей» излагается позиция Шэрон Кэй, отмечающей значимости учета наших природных предрасположенностей для обретения человеком счастливой жизни. Исходя из того, что человек эволюционно сформирован как бегун-охотник, делается вывод, что для позитивного самоощущения современному человеку не хватает физической активности, в частности, бега. Во второй части: «*Hash*, правильная апатия и совет Аристотеля бегунам» речь идет об эссе Ричарда Девитта, описывающего бег-игру, в которой первый бегун, имея временные преимущества, «убегает» от «преследователей». В этой же части рассматривается текст Майкла В. Остина, видящего в беге попытку достижение счастья. Привлекая концепцию двух видов дружбы Аристотеля, Остин проводит параллель между дружбой, основанной на пользе и взаимной поддержке в беге, а также бескорыстной дружбе, базирующейся на добродетели, и соответствующих установках в беге. В третьей части «Бегом по пути к сверхчеловеку» автор анализирует эссе Р. А. Беллиotti, обращающегося к Ф. Ницше, и лозунгу: «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». С этой позиции «человек бегущий» дает яркий пример реализации воли к власти. В части четыре: «Бег и экзистенция, или Бегущие к себе» автор обращается к текстам Хизер Л. Рид и Росс С. Рид проводящими параллели между размышлениями С. Кьеркегора, и Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера и других представителей экзистенциализма и самоосуществлением бегуна в процессе тренировки. Бег в их трактовке выступает свободно избранной личностной деятельностью, посредством которой личность реализует свой потенциал. В пятой части: «Забег вокруг антропологического дуализма» речь идет о концепции Дж. Дж. Висневски, который с отсылкой к идеям М. Мерло-Понти, говорит о человеке как способе выражения духа в мире, видит в беге актуализацию телесности человека и тем самым актуализации его духовной составляющей. Второе эссе этого блока принадлежит Мишель Мейз, которая с помощью мыслительного эксперимента доказывает, что победа в марафоне, во многом зависит от феноменологического опыта. В шестой части: «Бег – это прекрасно!» автор пересказывает размышления Кристофера Мартина, рассматривающего беговую активность в аспекте порождения ею эстетического опыта, с привлечением идей Джона Дьюи. Здесь же автор знакомит нас с трактовкой бега Марта С. Нуссбаума, исследующего проблему соотношения эмоций и языка на примере музыки, а так же Чарльза Талиаферро и Рэйчела Трауберго анализирующих беговые практики для рассуждений о холизме и дуализме. В седьмой части: «Кто эти люди и зачем они куда-то бегут?» мы знакомимся с репродукцией взглядов Раймонд Дж. ван Аррагон сравнивающего мотивы и самореализацию любителей бега, нацеленных на участие и победу в соревнованиях и любителей бегает только для здоровья, а также Кевина Кингхорна, изучающего мотивы людей, выходящих на ранние утренние пробежки. В восьмой части: «Наш бог – бег?» анализируются эссе Джейфри П. Фрая и Дж. П. Морленда, проводящих параллели между бегом и религиозными практиками. В девятой

части статьи: «Беговой инструментарий: цели и средства» автор обращается к размышлениям Грегори Башема, соотносящего беговые практиками с концепцией Т.В. Морриса «Семь составляющих успеха». Здесь же присутствует разбор статьи Крис Келли, посвященной осмыслиению феномена беговой боли, как позитивной практики. Рассматривая эссе Уильям П. Кабасенч, посвященное решению делемы использования эритропоэтин для улучшения беговых показателей. В последней, десятой части: «Вперед к природе, или Топология бега» рассматривается исследование Дугласа Р. Хохстетлера, посвященное сравнению опыта бега в помещении с использованием кардиотренажера и «обычного» бега в природных локациях в пользу последнего.

Библиография статьи представлена анализируемым коллективным трудом, который автор для удобства читателей в ссылках разделяет на отдельные статьи, а также русскоязычным переводами работ философов, к которым обращаются авторы монографии.

Апелляция к оппонентам составляет существо анализируемой статьи.

Благодаря достаточно подробному изложению основных идей книги, статья будет интересна русскоязычному читателю, занимающемуся изучением осмыслиения бега и спортивных занятий в целом, а так же всем, интересующимся современной американской философией.