

Философия и культура

*Правильная ссылка на статью:*

Канькин С.В. Джордж Шихан как исследователь гуманистического потенциала любительского стайерского бега // Философия и культура. 2024. № 6. DOI: 10.7256/2454-0757.2024.6.43753 EDN: AYZDTI URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=43753](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=43753)

## Джордж Шихан как исследователь гуманистического потенциала любительского стайерского бега

Канькин Станислав Владимирович

ORCID: 0000-0002-3250-4276

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук; Старооскольский технологический институт им. АА Угарова (филиал) НИТУ "МСиС"

309503, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, Никитский, 6

✉ [stvk2007@yandex.ru](mailto:stvk2007@yandex.ru)



[Статья из рубрики "Социальная философия"](#)

### DOI:

10.7256/2454-0757.2024.6.43753

### EDN:

AYZDTI

### Дата направления статьи в редакцию:

10-08-2023

**Аннотация:** Объектом изучения являются впервые вводимые в научный оборот российских исследователей философии спорта труды американского врача, журналиста, марафонца, популяризатора бега и мыслителя Джорджа Шихана (1918-1993): «Бег и бытие: полный опыт» (1978 г.) и «Главное у Шихана: 30 лет беговой мудрости легендарного доктора Джорджа Шихана» (2013 г.). Предметом исследования выступает культурное содержание любительского стайерского бега, его личностносозидающий потенциал, эксплицируемый из указанных работ. Достижение познавательной цели связано с осмыслением жизненного пути доктора Шихана, его философских авторитетов, антропологических воззрений, феноменологии бегового опыта, а также социального эффекта пропагандируемых им идей. Признаваемый основоположником формирующейся философии бега, Дж. Шихан рассматривает любительский стайерский бег как вид деятельности, в ходе которой происходит качественная трансформация личности спортсмена, связанная с возможностью достижения религиозно-мистического контакта с

первосущим и глубинными измерениями своего бытия, обеспечивающими творческие порывы и прозрения. На примере собственной жизни американский исследователь описывает телесно детерминированные базовые противоречия устремлений стайера-любителя и социальной среды, а также усматривает в беговой активности и порождаемых ею эффектах основы их сопряжения. Стайерский бег осмысливается доктором Шиханом как среда морально-волевого становления индивида, направленного к постижению своей оригинальности и утверждению личного смысла существования, обретению мировоззренческой компетентности. Исследователь плодотворно раскрывает гуманистическое измерение бега на основе таких концептов и экзистенциалов, как «мудрость тела», «игра», «героизм», «беговой опыт», «связь с Абсолютом», «уникальный потенциал». Доктор Шихан считает, что обычные, связанные со здоровьесбережением, аргументы в пользу бега являются «жалкими представлениями» по сравнению с обретением способности жить на своем подлинном уровне, расслышать обращенный к личности «зов бытия», достичь своего «первоначального великолепия», стать лучшей версией себя.

**Ключевые слова:**

стайерский бег, гуманизм, любительский спорт, философия спорта, личность, игра, экзистенция, беговой опыт, творчество, медитация

Существенной особенностью современной культуры многие философы, среди которых Н. А. Бердяев [2], Х. Ортега-и-Гассет [10], К. Ясперс [16], полагают дегуманизацию – отказ от признания гармонично развитой личности высшей ценностью, что приводит к отчуждению человека от его сущности и объективации социума, противостоящего личной свободе и творчеству. Процесс дегуманизации отчетливо проявляет себя со второй половины XIX века, а его мировоззренческую основу возводят к идейным позициям С. Кьеркегора, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, социал-дарвинизму, позитивизму и психоанализу. Одной из форм противостояния дегуманизации явилось возобновление Олимпийских игр Пьером де Кубертенем (1896 г.), целью которых было возрождение античных идеалов калокагии, воспитание личности, которая даже в ситуации крайнего напряжения и острейшей конкуренции не отказывается от нравственных ориентиров, не скатывается к животной агрессии и обману, потому что никакая победа не стоит расчеловечивания [8]. К сожалению, олимпийский спорт в XX веке мигрировал от просветительно-педагогического проекта к коммерческому шоу, для победы в котором, как теперь нередко полагают, хороши все средства, а развитие физических кондиций многих современных атлетов намного превосходит уровень их морального сознания, что позволяет современным философам спорта говорить о кризисе олимпийского движения [12]. Тенденция к дегуманизации характерна и для современного массового спорта и физической культуры, что проявляется в игнорировании или недооценке комплексного воздействия физической активности на все сферы бытия личности, а не только на телесное благополучие. Это вкупе с чрезмерной увлеченностью многих спортсменов-любителей тренировочно-соревновательными практиками делает их «одномерными», лишая жизнь полноты, важной для всестороннего развития, а затем приводит к кризису мотивации и нередко к отказу от спортивных занятий (к примеру, о «выгорании» бегунов-любителей убедительно пишет О. Ахмедова [Ахмедова О. Бег навстречу себе. О марафонах, жизни и надежде. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023]) .

В этой связи становится актуальным обращение к трудам исследователей, для которых

было принципиальным отстаивание идеала гармонично развитой личности как главного мотива деятельности в сферах физической культуры и спорта, признающих, что «все компоненты здорового образа жизни – интеллектуальный, социальный, духовный, физический – связаны между собой. И все они являются компонентами целого, суть которого можно условно определить как экзистенциально-смысловое (или трансцендентальное, или культурно-телесное) благополучие человека» [3, с. 180]. Одним из ярких представителей гуманистически ориентированной традиции комплексного развития человека средствами физического воспитания является Джордж Шихан (George A. Sheehan, 1918–1993, нередко его фамилию транслитерируют как Шиэн) – американский врач, любитель бега, журналист и мыслитель. Его основные работы не представлены на русском языке (нами обнаружено лишь переведенное предисловие Дж. Шихана к книге К. Бейли [Бейли К. Стройный или толстый? [Пер. с англ.]. М.: АО "КРОН-пресс", 1995], а в русскоязычном Интернете можно найти лишь мотивирующие бегунов краткие цитаты из его произведений, например [«67 лучших цитат и высказываний Джорджа А. Шихана». URL: <https://list-quotes.com/ru/авторы/джордж-шихан> (дата обращения: 08.08.2023)]. Между тем Дж. Шихан сыграл большую роль в популяризации любительского стайерского бега в США, что привело к «беговому буму» 1970-х гг., охватившему многие страны, в том числе и СССР [7]. В отличие от других «гуру» оздоровительного бега, наподобие Гарта Гилмора, Артура Лидьярда, Билла Бауэрмана, Джима Фикса, Кеннета Купера и других, он делал акцент не на технике бега, методиках тренировки, оздоравливающих эффектах и продлении жизни, а на гуманистическом измерении беговой активности, рассматривая любительский стайерский бег как личностно развивающую деятельность, гармонизирующую отношения тела, разума и духа, возвращающую человека к целостному (как считал Дж. Шихан, потерянному в ходе взросления) состоянию и героизирующую его бытие. Именно поэтому Дж. Шихана полагали первым «философом бега», кредо которого можно представить его суждением: «Не беспокойтесь о том, чтобы при помощи бега или физических упражнений добавить несколько лет к вашей жизни, позаботьтесь о том, чтобы добавить жизни к вашим годам» [URL: <https://www.georgeshsheehan.com/bio> (дата обращения: 08.08.2023)].

В данной статье вводятся в научный оборот российских исследователей философии спорта непереведенные на русский язык труды Дж. А. Шихана: «Бег и бытие: полный опыт» (1978 г.), а также сборник избранных отрывков из всех его произведений «Главное у Шихана: 30 лет беговой мудрости легендарного доктора Джорджа Шихана» (2013 г.). Важно отметить, что Джордж Шихан не был философом *par excellence* и не создавал философских текстов в их классическом понимании. Он в первую очередь журналист и эссеист, сосредоточенный на осмыслении собственного опыта беговой активности и связанных с ним изменений своей личности. Не менее философов его вдохновляли поэты, писатели и богословы, тексты Дж. Шихана изобилуют метафорами и аллюзиями, требующими глубокого погружения в американскую культуру, он кардиоцентричен, глубоко религиозен и склонен к мистическим переживаниям. В этой связи извлечение из по сути публицистических, а порой и художественно-визионерских текстов логически упорядоченного, целостного мировидения доктора Шихана – задача сложная, поэтому данное исследование нужно полагать *первым приближением* к осмыслению эксплицированных Дж. Шиханом гуманистических аспектов любительского стайерского бега.

### ***Curriculum vitae***

Джордж Шихан родился в многодетной и религиозной семье врача-кардиолога в Бруклине в 1918 году. Получив школьное иезуитское образование, в колледже Дж.

Шихан увлекся легкой атлетикой, став одним из лучших бегунов в рамках студенческого спорта США. Имея, как и его отец, диплом кардиолога, Дж. Шихан во время Второй мировой войны служил в военно-морском флоте в Южной части Тихого океана врачом на линкоре USS Daly. Ему пришлось пережить атаки камикадзе и оказаться в Нагасаки всего через несколько дней после ядерной бомбардировки этого города. Как и у многих верующих людей, у Дж. Шихана была большая семья (12 детей), и он заботился о получении ими качественного школьного образования, для чего принял активное участие в создании частной католической школы для мальчиков, получившей название «Академия христианских братьев» (CBA), в районе Линкрофт Миддлтаун Тауншип, штат Нью-Джерси. Посещая на правах попечителя школьные мероприятия, он так вдохновился беговыми соревнованиями учеников, что в возрасте 45 лет возобновил тренировки, начав бегать на своем небольшом придомовом участке, 26 кругов по которому составляли милю. Выбор такой странной локации для бега был продиктован тем, что в то время пробежка по местным улицам стала бы поводом для визита полиции или приходского священника. Примерно через год тренировок на заднем дворе он все-таки отважился начать бегать по городу. Как и ожидалось, в 1963 году новшество в виде мужчины средних лет, бегающего по улицам патриархального и маленького (население – около 7 тыс. человек) городка Рамсон летом в «нижнем белье», а зимой в белых кальсонах и лыжной маске, было встречено с недоверием к психическому благополучию доктора Шихана и насмешками, доставляя немало неприятностей его жене и детям. Однако остановить бег почувствовавшего огромный прилив жизненных сил и нашедшего единомышленников в расположенном в часе езды от Рамсона Нью-Йорке Джорджа Шихана уже было невозможно. Его обеденное время превратилось в часовые пробежки по набережной, а каждое воскресное утро было озаглавлено участием в любых беговых соревнованиях, которые он мог найти в радиусе двух часов езды на машине.

Любимым состязанием Дж. Шихана в колледже был забег на одну милю, и он ставит перед собой цель стать лучшим бегуном на этой дистанции в мире в своей возрастной группе. Уже выбор этой дистанции отражает главную цель его занятий бегом: доктор Шихан полагал, что спринт актуализирует энергию тела; марафон – это стихия ума, а в беге на милю человек раскрывается в единстве разума, тела и духа. Через пять лет упорных тренировок Дж. Шихан устанавливает мировой рекорд в беге на эту дистанцию (4.47) для мужчин 50 лет. За свою беговую карьеру он преодолел более 60 марафонов, показав свой лучший результат (3.01) на шестьдесят первом году жизни.

Благодаря бегу Дж. Шихан сумел активизировать свои творческие способности, начав в качестве чемпиона мира освещать в местной газете Олимпиаду 1968 г. в Мехико, а затем и вести еженедельную колонку, посвященную спорту. В 1970 году он становится медицинским редактором всемирно известного бегового журнала Runner's World, а спустя два года издает свою первую книгу, посвященную спортивной медицине [\[19\]](#). Со временем статьи Джорджа Шихана становятся все меньше посвящены беговым травмам, но все больше связаны с исследованием влияния любительских беговых практик на жизнь спортсменов, в первую очередь это касалось их мироощущения, ценностных установок, образа жизни, экзистенциальных переживаний, отношений тела и духа и т. п. Тем самым доктор Шихан превращается в первого исследователя философских аспектов любительского стайерского бега, о чем убедительно свидетельствовала его четвертая книга «Бег и бытие: полный опыт» (1978 г.) [\[20\]](#), принеся ему мировую славу и долгое время находящаяся на верхних строчках списка бестселлеров «Нью-Йорк Таймс». «С публикацией книги «Бег и бытие» в 1978 году голос Джорджа Шихана стал голосом мирового бегового движения, прозвучав громким призывом к сотням тысяч людей

отказаться от сидячего образа жизни, выйти на улицы и бегать» [\[20, с. 6\]](#). Помимо деятельности журналиста и писателя, автора восьми книг, Дж. Шихан прославился и как великолепный оратор, популяризирующий на многочисленных встречах с любителями спорта бег как средство многогранного развития личности.

В 1986 году у доктора Шихана был диагностирован неоперабельный рак, с которым он прожил еще семь лет, бегая до того дня, пока он мог держаться на ногах. Его последняя книга, изданная уже после смерти, называлась «Преодолевая расстояние: путешествие одного человека к концу его жизни» [\[21\]](#). В этой книге Дж. Шихан уподобляет свою жизнь стайерскому забегу, а смерть – финишной ленточке, которой он вскоре коснется, выложившись до предела и придя к концу дистанции несломленным тяготами и духовно преображенным. Доктор Шихан полагал, что главная цель каждого человека – стать лучшей версией себя. И именно бег для него был способом достижения этой цели.

### **Философские авторитеты Дж. Шихана**

Джордж Шихан не имел философского образования и с досадой отмечал, что будущих врачей не достаточно приобщают к социально-гуманитарному знанию: «Я также признаю, что являюсь философом-самоучкой. У нас, врачей, нет другого выхода <...> Нас никогда не учат гуманитарным наукам или их важности. Видите ли, ученым ничего не нужно знать о вчерашнем дне. Это уже заложено в современные технологии. Но чтобы быть человеком, быть индивидуальностью, вы должны начать с Книги Бытия и двигаться вперед. Вы всегда должны быть начеку, чтобы найти гигантов, писателей, мыслителей, святых, спортсменов, которые разговаривают с вами. Тех, кто отражает ваши инстинкты, ваш темперамент, ваше тело, ваш разум, ваши вкусы» [\[20, с.129-130\]](#).

Следуя своему же совету, Дж. Шихан сумел разыскать в истории культуры мыслителей, которые были максимально похожи на него своим телосложением, психотипом, увлечениями и отношением к жизни. Во-первых, ему был близок Н. А. Бердяев, автор исповедального «Самопознания» [\[1\]](#), привлекая обоснованием важности понимания своей индивидуальности, а также глубиной и честностью самоанализа. Сократа, как известно, во многом подвигла к философским занятиям надпись в дельфийском храме «Познай самого себя», – и это тоже не проходит мимо внимания американского исследователя. Основоположник кибернетики Н. Виннер утверждал, что «жить эффективно – значит жить с адекватной информацией», и прежде всего это касается информации о самом себе, уточняет доктор Шихан [\[20, с. 22\]](#).

Итак, мы должны прежде всего разобраться в себе. С чего начать? Что является фундаментальным в человеке? Дж. Шихан отвечает на этот вопрос с полной определенностью – это наше тело. «Кто ты? Посмотри» [\[20, с. 42\]](#), – так лапидарно выражает он телоцентричность своей антропологии. Отсюда следует, что лучшее начало самопознания – это анализ строения своего тела и того, как оно двигается. В этой связи становится понятным принятие Дж. Шиханом конституциональной теории темперамента Уильяма Герберта Шелдона, восходящей к антропологическим традициям Античности, который утверждал, что функция следует структуре и обосновал корреляцию личностных особенностей со спецификой телосложения [\[23\]](#). Дж. Шихан неоднократно отмечает, что принять учение У. Г. Шелдона (несмотря на его критику марксистами и фрейдистами) – значит принять себя и свою специфику, научиться жить в соответствии с нею, а также познавать и учитывать телесно выраженные экзистенциальные особенности других людей. Для У. Г. Шелдона не существует проблемы "тело-разум", нет противостояния сознательного и бессознательного, нет разрыва между физическим и ментальным. Он

рассматривает телесную структуру и поведение человека как функциональный континуум. Это холистичный подход очень привлекает Дж. Шихана, поскольку он полагал достижение телесно-духовной целостности человека важнейшей жизненной задачей, вдохновляясь суждением святого Иринея Лионского «Слава Божия – это живое человеческое существо», понимаемое как единство тела, разума и духа [\[4\]](#).

Доктор Шихан находит в истории похожих на себя по телесной конституции и связанного с ней психотипа мыслителей и убеждается в том, что длительное движение было их насущной потребностью, без удовлетворения которой они не обретали творческих порывов. Так, Бертран Рассел определял себя как застенчивого и замкнутого педанта, упоминая о своем приятном расслаблении после двадцатипятиминутных прогулок. Ральф Уолдо Эмерсон, по самооценке недоброжелательный, эгоистичный, осторожный и холодный, мог совершить сорокамильный поход и считал, что прежде чем стать хорошим человеком, следует стать хорошим животным, научившись оптимально использовать свое тело. Сёрен Кьеркегор обосновывал важность ограничения плоти для свидетельства истины, и его аскетической практикой, как известно, также была длительная ходьба. Ежедневные прогулки по неизменному маршруту и расписанию сублимного И. Канта стали легендарными; знаменитым ходоком был и друг Р. У. Эмерсона, философ-трансценденталист Г. Д. Торо, при этом «для Торо длина его прогулки определяла длину его письма; если его запирали дома, он вообще ничего не писал» [\[20, с. 69\]](#). И, конечно же, Дж. Шихан не забыл ежедневно преодолевавшего 12-15 километров пешком по улицам Лондона юного и «тонкокостного» Мохандаса Ганди, получавшего юридическое образование в Англии и давшего обещание матери не прикасаться в чужой стране к вину, женщинам и мясу, а также настолько верного чувству своего призвания, что его не остановило от получения образования в Англии даже изгнание из своей касты. Близок доктору Шихану был и Ф. Ницше, в «Ессе homo» утверждавший: «Как можно меньше сидеть; не доверять ни единой мысли, которая не родилась на воздухе и в свободном движении – когда и мускулы тоже празднуют свой праздник. <...> Сидячая жизнь – я уже говорил однажды – есть настоящий грех против святого духа» [\[9, с. 208\]](#).

Для достижения своей аутентичности важно преодолеть давление обезличивающей социальной среды, вырваться из жизненного модуса *das Man* [\[14\]](#), расхожих представлений о «хорошей жизни». Начавшему первым бегать по своему маленькому городу несмотря на недоуменные взгляды доктору Шихану поддержку вновь оказывает наш великий соотечественник, поскольку «жить хорошей жизнью, – писал Николай Бердяев, часто бывает скучно, плоско и банально». Величайшая проблема, утверждал он, состоит в том, чтобы сделать себя пламенным, творческим и способным к духовной борьбе. Я согласен» [\[20, с. 22\]](#). Ф. Ницше усматривал формулу величия человека в *amor fati* – любви к своей судьбе, как бы она ни была тяжела и что бы ни думали о ней окружающие. Уильям Джеймс считал единственно достойной ту жизнь, в основе которой «сочетание какой-то необычной идеи с верностью, мужеством и выносливостью. Пот, усилия и человеческая натура, напряженная до предела, но остающаяся живой, писал он, – это то, что вдохновляет нас» [\[20, с. 275\]](#). Дж. Шихан многократно упоминает о том, что один из самых ценимых им философов У. Джеймс выступал за жизнь в святости, бедности или спорте. Он восхищался аскетизмом, который не только позволяет сосредоточенному на главном человеку реализовать свой потенциал по максимуму, но и обнаружить в себе неожиданные высоты стойкости и героизма [\[5\]](#). При этом У. Джеймс полагает, что аскетические практики должны войти в привычку, стать, используя термин Аристотеля, *фронезисом* – в противном случае мы будем расходовать как энергию, так и



время на принятие решений. В этой связи Дж. Шихан делает своей привычкой час ежедневного бега, отмечая, что во время пробежки дорога для него одновременно является спортивным залом, лабораторией, классной комнатой и даже храмом. «В этом тренажерном зале мы занимаемся фитнесом. А вместе с этим и находим собственную уникальность» [\[20, с.124\]](#).

### ***Тело и дух в антропологии Дж. Шихана***

Дж. Шихан определил свою телесную конституцию, согласно учению У. Г. Шелдона, как соматотип 235 (мезоморфная эктоморфия), в психологическом ракурсе – это дерзкий одиночка, который устанавливает свои собственные правила, но он слишком хрупок для открытого боя, его стихия – это хитрость и стойкость, касательно спорта – это отличная конституция для стайерского бега. Доктор Шихан соглашается с тем, что ему присущи основные черты эктоморфа: отстраненность, амбивалентность, молчаливость, подозрительность, осторожность, неловкость и задумчивость. Для этого типа личностей идеи гораздо интереснее людей, эктоморф чужд моды, для него не важно общественное мнение, он любит одиночество, «в мире, где забота о ближних является основополагающей, он сохраняет себя, оставаясь невовлеченным» [\[20, с. 38\]](#). Своими доминирующими качествами Дж. Шихан считал способность отказываться от большинства общепринятых стандартов, отстраняться от других и довольствоваться самым малым, живя в мире идей и фантазий. Очевидно, что одиночка, интеллектual, в общем-то равнодушный к людям, не желающий им ни зла, ни добра, сублимный трус, который боится любого удара, но еще больше – объятий, человек с болевым порогом на уровне крепкого рукопожатия абсолютно не соответствует образу «мачо» как расхожему идеалу американского мужчины. Это несовпадение с «нормальностью» Дж. Шихан пытался компенсировать принадлежностью к (по его выражению) «стаду»: «Моей проблемой была не индивидуальность, а идентичность. Во мне было больше индивидуальности, чем я мог вынести. Я должен был отождествить себя с группой» [\[20, с. 32\]](#). Конечно, ему было нелегко бороться с собственной природой, чтобы стать конформным, он все время жил с чувством своей неполноценности. Внутреннее ощущение аутсайдера необходимо было скрывать, и доктор Шихан заметил, что он практически никогда не смотрит людям в глаза, боясь выдать, «обнажить» себя взглядом, показать свою тревогу и несчастье. Бегающий взгляд, постоянное стремление не быть замеченным, говорение «в пустоту», мимо лица собеседника, маска отрешенности – все это были средства «...держать незваных гостей подальше от моего настоящего «я» <...>, в те дни худшей командой, которую я мог услышать, было: «Посмотри мне прямо в глаза и скажи мне это». Тогда неизбежно выплыла бы правда. Я был бы уличен во лжи» [\[20, с. 52\]](#).

Устав от всего этого, он решил вернуться к себе посредством соответствующего его телесной конституции и органическому мироощущению вида деятельности – стайерского бега, в котором он был силен в юности, возродить успешного себя. И вот как Дж. Шихан описывает этот путь к самости: «Бег сделал меня свободным. Это избавило меня от беспокойства о мнении других, от правил и предписаний, навязанных извне. Бег позволил мне начать с нуля» [\[20, с. 33\]](#). На основе эффективности этого возвращения к себе Дж. Шихан сформулировал главное в его понимании правило жизни: «Мой опыт научил меня, что вы должны в первую очередь и всегда стремиться к тому, кто вы есть на самом деле» [\[20, с. 131\]](#), воспринимать себя особенным, но полноценным.

Систематически бегая многие годы, доктор Шихан убедился, что именно тело определяет нашу ментальную и духовную энергию. Более того, «доминирующий компонент

телосложения, который делает человека бегуном на длинные дистанции, также определяет его подход к людям и обществу, к еде и путешествиям, к образованию и дисциплине, к целям, ценностям и поведению, которые характеризуют его "хорошую жизнь"» [20, с. 35-36]. Он пришел к выводу, что с обновленной плотью мы можем облечься в нового человека и построить новую жизнь, для которой мы всегда были созданы, но когда-то потеряли ее вместе с телом, составлявшим предмет наслаждения в юности. Тело сильнее духа, полагает доктор Шихан: «Наши тела способны на самые поразительные подвиги. Но горизонты нашего духа не простираются дальше телевизора, стереосистемы и машины в гараже» [22, с. 33]. Нам нужна духовная энергия, чтобы привести в действие ресурсы нашего тела и преобразиться, достигнув целостности и реализовав потенциал нашей оригинальности. Именно в пробуждении этого энтузиазма Дж. Шихан видит главную цель своей просветительской деятельности как журналиста, писателя и лектора. Он неоднократно подчеркивает, что жизненный успех – это твердое убеждение в том, что мы, приложив значительные усилия, стали собой. И обновленное, усовершенствованное при помощи бега тело свидетельствует о правоте этого убеждения, поскольку «...мой взгляд больше не вороватый. Больше не расфокусирован и не перемещается по поверхности. <...> Я способен показать себя другому человеческому существу, желая дарить свою любовь и получать его любовь. Мне больше не нужно ни от кого отводить взгляд» [20, с. 53].

Дж. Шихан пишет о том, что именно тело показывает нам путь наилучшей самореализации, но каждый из нас волен идти или не идти в этом направлении. Поэтому «бегун не бежит, потому что он слишком худощав для футбола, или не умеет попадать мячом в кольцо, или не может отбить битой мяч, летящий по кривой. Он бежит, потому что должен. Потому что, будучи бегуном, преодолевая боль, усталость и страдание, накладывая стресс на стресс, устраняя все, кроме самого необходимого в жизни, он самореализуется и становится тем, кто он есть» [20, с. 41]. Отказываясь от многого, бегун ничего не приносит в жертву, что со стороны выглядит странно. Однако дело в том, утверждает Дж. Шихан, что бегун и не создан для обычного мира, для жизни «как все». Это не просто понять и самому бегуну, но как только он это примет, он сможет подчиняться только своему «я», жить согласно промыслу Абсолюта, а говоря словами М. Хайдеггера – «зову совести», который «...не бывает, причем никогда, ни запланирован, ни подготовлен, ни намеренно исполнен нами самими. «Оно» зовет против ожидания и тем более против воли. С другой стороны, зов несомненно идет не от кого-то другого, кто есть со мной в мире. Зов идет от меня и все же сверх меня» [14, с. 275]. Хосе Ортега-и-Гассет также писал о том, что по-настоящему живет только тот, кто следует своему внутреннему голосу, но сложность заключается в том, чтобы расслышать его. Для этого необходимо умиротворение, покой, медитация, в которых этот голос может зазвучать. Поэтому Дж. Шихан советовал сохранять неприкосновенным для всех других один час в день и один день в неделю, посвящая их саморазвитию при помощи бега и соревнований. Длительный неспешный бег для доктора Шихана – это создание именно такой ситуации, в которой он *может надеяться* на встречу с зовом своего подлинного бытия, избежав тем самым главного разочарования – «...закончить свою жизнь, фактически не прожив ее. <...> мы можем прийти к концу, так и не испытав этого, никогда не услышав зов бытия. Нашей трагедией может быть неиспользованная душа, неосуществленный замысел» [20, с. 75]. Любимый Дж. Шиханом английский романтик, поэт Джон Китс писал о том, что «...разум и искры божественности могут быть в миллионах людей, но они не становятся Душами, пока не обретут идентичность, пока каждый из них не станет самим собой», при этом необходим такой знакомый стайерам «...Мир Боли –



страдания, труд, болезни – для того, чтобы научить нас Разуму и сделать его Душой» [\[6\]](#).

### **Структура личности**

Как уже упоминалось, Дж. Шихан считал, что для него главным побуждающим к бегу мотивом была самореализация: он хотел максимально использовать свой телесно детерминированный потенциал, действительно стать тем, кем он является по божественному замыслу, обрести целостность, гармонию своих составляющих, которые обозначал как «животное», «ребенок», «художник» и «святой».

**1. «Животное»** – это метафора телесного благополучия, что означает приведение тела в наилучшее состояние для подходящего ему типа активности и обретение физического здоровья. Дж. Шихан гордился тем, что в свои 60 лет, по оценкам медиков, он соответствовал биологическим параметрам 30-летнего человека, сумев, как советовал Р. У. Эмерсон, стать хорошим животным: «В беге я – это животное, лучшее животное, каким я могу быть. Делаю то, для чего я создан. Двигаясь с грацией и ритмом, а также уверенностью, которой я, кажется, обладал с незапамятных времен. И там я нахожу радость» [\[20, с. 49\]](#).

**2. «Ребенок».** Доктор Шихан неоднократно подчеркивал, что бег возвращает его в юность, делает играющим ребенком: «Игра – это то, что мы сделали бы просто так, что-то, что имеет смысл, но не имеет цели. Когда я бегу, я чувствую это. В течение этого часа в день я, как ребенок, наконец-то делаю то, что хочу, и получаю от этого удовольствие. Когда я это делаю, я понимаю, что то, что происходит с телом, – это просто бонус. Сначала я должен играть по часу в день, а потом добавится все остальное» [\[22, с. 239\]](#). Образ играющего ребенка отсылает нас к Гераклиту, полагавшему, что вечность есть играющее дитя, а царство над миром принадлежит ребенку, а также Евангелию: «Будьте как дети» (Мф. 18: 3), «ибо таковых есть Царствие Божие» (Мк. 10: 14) и Ф. Ницше, утверждавшему, что у грядущего сверхчеловека будет дух ребенка. Как для указанных мыслителей, так и для Дж. Шихана, ребенок – это выражение свободного от гнета условностей и расхожих мнений человека, расковано выражающего свою индивидуальность и ощущающего бесконечность своих возможностей.

**3. «Художник».** Это составляющая обозначает творческий потенциал личности, умение видеть вещи «как они есть», понимать их истинный смысл. Бег, погружая человека в медитативные состояния, «открывает области в моем сознании, которые я, кажется, иначе не использовал бы» [\[22, с. 240\]](#). Дж. Шихану была близка активно использующая телесные практики для самопознания и развития личности восточная философия, активным популяризатором которой на Западе был японский буддолог Дайсэцу Судзуки, утверждавший, что, каждый человек художник, чьим произведением является картина его собственной жизни [\[13\]](#).

**4. «Герой».** Дж. Шихан полагал, что высшая потребность человека – быть героем, а средой проявления своего личного героизма он считал регулярные беговые соревнования, особенно марафоны: «бег дал мне шанс стать святым, стать героем. Как и все остальные, я хочу, чтобы мне бросили вызов. Я хочу выяснить, трус я или нет. <...> И я могу посоревноваться сам с собой в марафоне, забеге, который Роджер Баннистер назвал “вершиной спортивного героизма”» [\[22, с. 240\]](#). При этом Дж. Шихан разделяет точку зрения Х. Ортеги-и-Гассета, полагавшего, что героизм – это не только способность к подвигу, но и мужество быть самим собой, обязательно предполагающая

сопротивление давлению коллективной, безличной воли общества. Каждый человек, охваченный желанием быть тем, кто он есть, каким бы необычным для других людей это ни было, может сказать: «Я нашел своего героя, и он – это я». Для доктора Шихана мужество – это мост между разумом и телом, для проявления мужества нужен некий «момент истины», но повседневность бедна на такие моменты. «Беда этой страны, – сказал однажды Джон Берриман своему коллеге поэту Джеймсу Дику, – в том, что человек может прожить всю свою жизнь, так и не узнав, трус он или нет» [20, с. 25]. У. Джеймс и В. Франкл полагали, что самые большие испытания для человека – это боль, зло и смерть. Эти реалии нельзя ни игнорировать, ни уклоняться от них, а нужно смотреть им прямо в лицо и побеждать, чтобы не впасть в обесчеловечивающий ужас от их жала. Но где можно найти встречу с ними? Для доктора Шихана таким местом является беговой спорт, «где вся жизнь может быть сжата до нескольких часов. Где эмоции всей жизни можно ощутить на одном-двух акрах земли. Где человек может страдать, умирать и воскресать на шести милях тропинок через нью-йоркский городской парк. Спорт – это театр, где грешник может превратиться в святого, а обычный человек – в незаурядного героя. Где прошлое и будущее могут слиться с настоящим. Спорт исключительно способен подарить нам пиковые переживания, когда мы чувствуем себя полностью едиными с миром, когда все конфликты преодолеваются, когда мы, наконец, раскрываем свой собственный потенциал» [20, с. 261]. Доктор Шихан понимает требующий максимальных усилий спорт как великое посвящение, достигаемое преодолением изнеможения и страданий и приводящее к более глубокому способу обращения с даром существования, поэтому игрового, радостного повседневного бега ему не было достаточно для самореализации. Он хотел найти свои пределы и научиться быть выше их, обнаружить в себе скрытые источники энергии, для чего необходим, по его выражениям, «динамогенный агент», «моральный эквивалент войны», арена, где можно было бы продемонстрировать мужество и стойкость, место, где можно было бы стать лучшим, насколько это возможно. Более 60-ти марафонов доктора Шихана – это реализация шансов стать героем, применяя аскетические практики. Марафон для него – это сцена, где каждый имеет шанс проявить все, что в нем есть хорошего: «Мужество и решительность, дисциплина и сила воли, очищение от всех негативных импульсов – мы видим, что мы действительно целостны и святы. Нам снова и снова говорили, что мы рождены для успеха, но именно марафон убеждает нас в этой истине» [22, с. 203].

### **Феноменология бегового опыта**

Дж. Шихан полагает особым и ценным то мироощущение, которого достигает систематически бегающий человек: «мы не должны игнорировать психологические, творческие и духовные дивиденды, которые люди получают от физических упражнений. Некоторым бегунам, например, требуется пробежать от 5 до 10 миль в день, чтобы сохранить свое здравомыслие, безмятежность и хорошее настроение. <...> Некоторые люди бегут по философским соображениям, а не к финишу. Бег – это вход в другой мир, путь к переживаниям, которые не всегда можно выразить словами. Называете ли вы это пиковыми переживаниями или мистическими событиями, бегуны продолжают стремиться к ним» [22, с. 243-244]. Для Дж. Шихана бег – это способ добиться нового понимания себя и мира при помощи выхода за рамки обычного человеческого опыта, что начинается с изучения пределов тела, а затем и пределов разума. Феноменологию стайерского бега, эксплицированную Дж. Шиханом, можно представить как совокупность следующих структур опыта:

**1. Актуализация положительных черт личности.** Дж. Шихан связывает эту особенность бегового опыта преимущественно с достижением на пределе сил финиша в

соревновательном забеге. Исследователь пишет о том, что несмотря на крайнюю усталость, во время окончания гонки он абсолютно счастлив. «Я на мгновение забыл все плохое о себе. <...> Это избавление от всего подлого и постыдного, что я накопил за свою жизнь. Мое основополагающее представление о себе и мире претерпевает изменения. Я заменяю все гнетущие воспоминания, всю грязь и мусор чем-то светлым, чистым и позитивным. Я слышу (в своем подсознании – С.К.) хорошие новости о себе. Это крайне необходимо, потому что подсознание является источником всего нашего творчества. <...>. Наше подсознание постоянно переполнено свидетельствами наших недостатков и неудач. Гонка меняет это на противоположное. Это говорит мне о том, что я добился успеха. Это заставляет меня хорошо относиться к себе» [\[22, с. 166\]](#). Достижение финиша воспринимается как победа и над самим собой, и над обстоятельствами, и над соперниками, и этот дух победителя еще долгое время оказывается драйвером разного рода личностной активности, возвращает самоуважение и веру в себя, побуждает к творчеству.

**2. Блокировка агрессии и других негативных эмоций.** Доктор Шихан пишет о том, что за все время своих ежедневных пробежек он ни разу ни на кого не злился: «физические упражнения помогают избавиться от гнева и неистовства, страха и тревоги. Подобно музыке, они успокаивают дикаря в нас, который лежит так близко к поверхности. Это сильнейший транквилизатор» [\[22, с. 276\]](#). Объяснение этому он усматривает в появившейся в конце XIX века теории эмоций У. Джеймса и К. Ланге, согласно которой эмоции производны от физиологических реакций, телесных эффектов, вызванных раздражителями: к примеру, человек сначала дрожит, а только потом испытывает гнев. Блокировка гнева может происходить двумя способами: значительной нагрузкой тела, отвлекающей его от реакций на что-либо другое, а также заменой негативных эмоций на противоположные им. Именно эту двойную блокировку Дж. Шихан наблюдает в своей беговой активности: когда он полностью сосредотачивается на беге, его переполняют чувства радости, дружелюбия, он воображает себя героем, представляет себя победителем, отмечая, что «только высшие и более тонкие чувства теперь способны проникнуть в мое сознание» [\[22, с. 277\]](#), «когда я бегу, я освобождаюсь от тех чувств, которые скорее разрушают, чем созидают, которые ведут скорее ко тьме, чем к свету. Я очищен от всех этих страстей...» [\[22, с. 278\]](#). Дж. Шихан полагает, что спокойный длительный бег – это практика, открывающая путь к миру и безмятежности, поскольку «мышечная сила превращается в добродетель» [\[20, с. 317\]](#), а способность справляться с болью и усталостью позволяет бегуну избавиться от чувств вины и тревоги: «доброта, истина и красота внезапно овладевают мной. Я удивлен радостью, преисполнен восторга, и мне ничего не остается, как ликовать со слезами на глазах» [\[20, с. 334-335\]](#).

**3. Активизация умозрения.** В медитативном, расслабленном состоянии человек способен, говоря словами Гераклита, «вслушиваться в суть вещей», поэтому время бега «благодаря <...> моментам внезапного озарения, которые приходят легко и без проблем» [\[20, с. 124\]](#), может самым ценным часом нашего дня. Провидческая способность срабатывает в нас, полагает доктор Шихан, только после «очищающего усилия», одним из видов которого является длительный бег. В его ходе обеспечивается максимальная интеграция тела и сознания, достигаемая через преодоление неудобства и боли. «Только после этого испытания наступает кратковременная и преходящая ясность, в которой вещи видятся такими, какие они есть вечно» [\[20, с. 334\]](#); «я нахожусь на вершине своего холма, смотрю вниз на свою реку и вижу вдалеке свой город, где люди прямо сейчас работают и поддерживают жизнь, свою и мою. И теперь этот холм становится

каждым холмом, река – каждой рекой, город – каждым поселком, а люди – всем человечеством. И в эти моменты есть свет, радость и понимание. <...> Кажется, я вижу, как обстоят дела на самом деле» [20, с. 340]. Дж. Шихану близка позиция американского поэта Джон Холл Уилока, который полагал, что долгие одинокие усилия и самодисциплина – это молитва поэта о том, чтобы он мог стать инструментом голоса бытия в каждом из нас и благодаря этому обрести видение мира, мудрость и дар слова, намного превосходящие его собственные возможности. Для Дж. Шихана бег – это движение экзистенциально одинокого человека к своему подлинному «я»: «...я выхожу в одиночестве на дороги, чтобы найти свое истинное «я», услышать свое собственное послание, самому принять решение о своей жизни [20, с. 315]», он часто пишет о том, что посредством телесных упражнений мы имеем шанс достичь видения своей, а также и всякой иной сущности.

**4. Покой, уединение и полное пребывание в настоящем.** Расслабленный и длительный одиночный бег, сопряженный с полной концентрацией на локомоции, рождает чувство того, что так бежать можно вечно. Дж. Шихан полагает, что в этой ситуации он перемещается из измеряемого времени туда, где оно останавливается, называя это «вечным настоящим». В этом состоянии он ощущает покой, отстраненность, независимость и свободу, описывая это как переход из времени в вечность, избегая «чувства вины за прошлое, скуки в настоящем и беспокойства за будущее. Я, как утверждал поэт Блейк, держал бесконечность на ладони и ощущал вечность в одном часе» [20, с. 338]. Дж. Шихан полагает, что когда он бежит, то время не властно над ним, поэтому во время бега борьба идет не со временем, а со скукой, с рутиной, с опасностью вообще не жить. «Когда я бегу, я избегаю всего этого. Я вхожу в мир, где время останавливается, где настоящее – прекрасный образец вечности» [20, с. 163].

**5. Общение с Абсолютом.** Дж. Шихан определял себя как «теологическое животное», поясняя, что ответ на вопрос о смысле его существования находится за пределами разума и должен каким-то образом быть связанным с Богом. Дж. Шихан своим жизненным примером показывает путь, следуя которому «...человек, каким бы слабым, каким бы трусливым, каким бы осторожным, каким бы тревожным он ни был, каким-то образом не только выстоял, но и победил. Но сначала в это нужно поверить» [22, с. 257]. Свое желание бегать он связывал не столько с развитием тела, сколько с откликом на зов своей угнетенной прежней жизнью души. Он не руководствовался требованиями разума, его действия скорее были детерминированы переживаниями, которые относят к мистическим и неразумным: «...моя фитнес-программа увенчалась успехом, потому что она была абсурдной. Для человека моего возраста было нонсенсом решить стать спортсменом. <...> Это была кампания, революция, обращение. Я был полон решимости найти себя. И в процессе этого обрел свое тело и душу, которая ушла вместе с ним» [20, с. 80]. Доктор Шихан пишет о том, что его бег явился подношением Абсолюту, он стал ребенком перед Отцом, предлагавшим то, что у дитя получалось лучше всего. В представлении американского исследователя, бегун на длинные дистанции – это своего рода антенна человечества, пророк, возвещающий о том, что для каждого из нас есть Откровение, которое мы должны найти через наши тела. Путь бегуна начинается с игры, проходит через страдание и заканчивается неземным восторгом и особым видением, обретением своей аутентичности. Преодоленное добровольное страдание – это в глазах большинства нелепый способ найти смысл жизни. И бегун на длинные дистанции, безусловно, странный человек, поскольку упорствует в этом. Но Дж. Шихан уверен, что смысл жизни находится за пределами разума, а именно там, где наша кровь и плоть шепчут нашему бессознательному. В беге «я свят, создан для вящей славы моего

Создателя, рожден для выполнения Его работы» [\[20, с. 317\]](#), бег превращает жизнь в теологическую игру, поскольку доходя до предела бегун делает свой ход, ожидая ответной реакции Абсолюта. Доктор Шихан полагал, что бег – это не только деятельность, процесс, но и место для общения Бога с нами, территория психологического и духовного обновления.

### ***Игра как экзистенциал «человека бегущего»***

Дж. Шихан уверен в том, что занятия бегом только тогда будут регулярными и приносящими удовольствие, если отношение к ним будет как игре. При этом игра как деятельность без прагматической цели понимается американским исследователем не только как способ снятия напряжения или подготовка к «настоящим», серьезным делам. По Дж. Шихану, человек должен играть с полной самоотдачей, со страстным увлечением, так, как будто от этого зависит его жизнь. Даже марафон для любителя бега, эта смесь боли и удовольствия – все же игра, поскольку он не служит никакой утилитарной цели. Бегущие марафон чаще всего делают это исходя из высоких побуждений, они воодушевлены представлениями о человеческом идеале как целостности духовного, интеллектуального и физического совершенства. Финишировавшие на марафоне убеждаются в своей духовной и физической силе, и Дж. Шихан усматривает семантическую связь между английским словом «strong» («сильный») и латинским «virtus», указывая, что одно из значений латинского слова – «добродетель», поэтому физическая активность должна стать путем этического совершенствования, способ обретения калокагии. Недаром греки полагали атлетический опыт состоящим из трех частей: тренировка («аскесис»), соревнование («агон») и их последствия, которые называли «арете», что переводится как «совершенство» или «добродетель».

Дж. Шихан неоднократно подчеркивает, что только в игровой форме бег становится самообновляющимся побуждением, частью жизни, недаром в массовых марафонах так сильно карнавальное начало. В этой связи становится понятно, почему многие начавшие бегать и не актуализировавшие игровые компоненты данного вида локомоции скоро бросают это занятие, находя бег монотонным и скучным. Стынув зубы, без радостных эмоций, полагая это наказанием за греховный образ жизни, бегают и недостаточно здоровые люди, которым для излечения необходимы кардиоупражнения или уменьшение веса. Вряд ли такой бег делает их счастливыми, полагает доктор Шихан.

Игра – это одно из необходимых для жизни пиковых переживаний полноты своего бытия и единства с миром, это экзистенциал, объединяющий тело и сознание, это процесс, в котором «магическое и мистическое берет верх над практическим и прагматичным» [\[22, с. 53\]](#). Х. Ортега-и-Гассет считал, что жизнь требует двух видов усилий – одно проистекает из чистого восторга, оригинальности, креативности, жизненной силы, спонтанности; другое усилие управляется принуждением, обязательством, полезностью. Первое – это игры и спорт, самая важная часть нашего бытия, поскольку только здесь обретается жизнь во всей ее страстности и азарте, все остальное – это механическое, вынужденное функционирование. Поэтому успешность миллионов людей, которые занимаются физическими упражнениями, зависит от того, выходят ли они за рамки внешних деталей физической подготовки – за рамки таблиц, графиков и расписаний – и переходят ли в жизненно важную, творческую область игры. «В беге, скалолазании и плавании, на охоте и рыбалке, в верховой езде и играх мы становимся самими собой и открываемся опыту. Там мы обретаем внутреннее спокойствие и умиротворенность. Там мышление и чувства обретают ясность, там мы обнаруживаем целостность, завершенность и непорочность, которые заставляют нас желать праздновать свое бытие. Вдали от

повседневной жизни, от политики и религии, от экономики и науки мы воспринимаем Вселенную и самих себя как нечто гораздо большее, чем учат нас логика и разум» [\[22, с. 53\]](#). Для внешнего наблюдателя взрослый человек «в исподнем», в одиночестве бегущий в сумерках по проселочной дороге под мелким дождем, – это неприкаянное, несерьезное, потерявшееся в мире существо, и порой трудно удержаться, чтобы не остановить автомобиль и не предложить несчастному подвезти его туда, куда он с таким отчаянным упорством стремится. Однако чуждый филистерства Платон в «Законах» писал: «...человек же, как мы говорили раньше, это какая-то выдуманная игрушка бога, и по существу это стало наилучшим его назначением. Этому-то и надо следовать; каждый мужчина и каждая женщина пусть проводят свою жизнь, играя в прекраснейшие игры, хотя это и противоречит тому, что теперь принято <...> Так что же, наконец, правильно? Надо жить играя» [\[11, с. 1149\]](#). Игра для доктора Шихана – это место, где мы находим свое подлинное «я» и «расширяем себя», выходя за пределы унылой повседневности [\[15\]](#). Он пишет о том, что готов основать новую религию, первый закон которой гласит «играйте регулярно», поскольку час игры в день делает человека цельным, здоровым и долгоживущим.

Важно отметить, что физические упражнения вне игровой ситуации имеют совершенно иное качество: кардиолог Дж. Шихан пишет о том, что тяжелая физическая работа не изменила факторы коронарного риска или других сердечных заболеваний более чем у 30 000 наблюдаемых врачами мужчин. Однако в той же группе физическая активность в свободное время сопровождалась значительным снижением факторов риска сердечных приступов. Не вынужденным тяжелым трудом, а плаванием, бегом, интенсивным садоводством, теннисом, сквошем, гандболом и другими видами игр, связанных с радостным азартом, чувством полноты своей жизни, эти люди обретали здоровье и долголетие. Весь мир может быть ареной игры, и каждый человек – великим игроком, если найдет игру, соответствующую его потенциалу, на что укажет плоть. Доктор Шихан уверен в том, что только превратив спорт в игру, человек почувствует внутренний покой и уверенность, которые исходят из каждой части тела хорошо тренированного человека – той основы, где коренятся все остальные ценности, ментальные или духовные.

### ***Энергия бега и творческое вдохновение***

Дж. Шихан полагает, что лучшее, что может сделать большинство из нас, – это быть поэтом по часу в день. Что это значит? Во-первых, воспринимать мир поэтически, как нечто необычное, любоваться им. На это способно только играющее тело. Дж. Апдайк как-то заметил, что игра может собрать в себе потрясающие измерения тонкости и трансцендентного значения. Для доктора Шихана корень этой тонкости и трансцендентности заключается в теле. «Мы поднимаемся к этим почти мистическим высотам через общую для всех нас реальность. Тело – это то, с чего должна начинаться вся религия, вся культура, вся литература. Тело – это то, с чего должны начинать все писатели, но немногие это делают» [\[20, с. 153\]](#). Дж. Шихан пишет о том, что, бегая, он каждый день узнает как правильно дышать, пробует воздух на вкус, ощущает, как он проходит через легкие. Он свидетельствует об обновлении зрения, обоняния, слуха и осязания, воображая себя новым Адамом в новом Эдеме. Во-вторых, – полное, без стеснения, эмоциональное выражение своих состояний. Дж. Шихану близка мысль П. Пикассо о том, что искусством может стать все, что мы делаем. Именно в беге Дж. Шихан достигал катарсиса, добивался идеального для себя соответствия формы и материи, упорядочивал хаос обыденности. Подобно художнику-творцу, бегун интенсивно переживает сущее, исследует свои эмоции и даже погружается в медитативные,



мистические состояния. Однако ему непросто выразить свои прозрения, передать содержание тех чувств, которые он испытал. Зритель, наблюдающие за бегуном, мало что видит из этой напряженной, доходящей до пиковых переживаний, внутренней жизни.

Став писателем, доктор Шихан осознал, что созданный им текст – это окончательная форма правды, которая приходит к нему только в результате бега. А обретается эта правда в тайниках сознания, из которых ее нельзя извлечь в любое время по своему желанию. Чтобы добраться до этих тайников, необходима ситуация уединения и отстраненности. В этом состоянии авторский замысел, чисто рациональный по своей сути, преобразуется во что-то истинное и живое. Это преобразование происходит во время бега, становясь озарением, напоминающим аристотелевский *кайрос*: «Там, во вспышке молнии, я могу увидеть истину, воспринятую целиком, без размышлений и причин. Там я испытываю внезапное понимание, которое приходит без маски, непрошеное. Я просто отдыхаю, отдыхаю внутри себя, отдыхаю в чистом ритме своего бега, отдыхаю, как охотник в засаде. И жду» [20, с. 19]. Дж. Шихан, полагает, что если мы хотим написать правду, то сначала должны *стать этой правдой*, дойти до глубин своего подлинного «я», чего он и достигает при помощи бега. Здесь уместно вспомнить суждение еще одного известного писателя-марафонца Харуки Мураками: «в какой-то мере искренне писать о беге означает искренне писать и о самом себе» [Мураками Х. О чем я говорю, когда говорю о беге. М.: Эксмо, 2007. С. 8]. А там, где есть правда, полагает Дж. Шихан, также будет возвышенное и прекрасное, смех и слезы, радость и счастье. «Все это, конечно, не поддается логике. Но так же обстоит дело и с жизнью. Мы живем, а потом объясняем вещи постфактум, и несовершенно. Каким-то образом, возможно, не так, как я сказал, бег дает мне слово, фразу, предложение, которое подходит в самый раз» [20, с. 19]. Идея страдания настолько естественна как для писателей («муки творчества»), так и для стайеров, что кажется их общей связью. Поэтому неудивительно, замечает Дж. Шихан, что он оказался и тем и другим, тем более, что современная литература, по его убеждению, очень сблизилась с журналистикой: многие произведения представляют собой отчеты о личных наблюдениях за реальными событиями и людьми, даже если ими становятся сами авторы.

### **Наследие Дж. Шихана**

Значимость гуманистических идей Дж. Шихана, связанных с исследованием беговых практик, только возрастает с течением времени. Сегодня любительский стайерский бег – один из самых массовых видов физической активности, собирающий на городских пробегах (особенно на самых престижных марафонах – «мейджорах» в Токио, Бостоне, Лондоне, Берлине, Чикаго и Нью-Йорке) десятки тысяч бегунов разного уровня со всего мира, среди которых, несомненно, есть и те, кого вдохновил автор бестселлера «Бег и бытие», журналист, врач и мыслитель Джордж Шихан. Конечно, философия не могла остаться в стороне от осмысления гуманистических аспектов нескольких волн мирового «бегового бума». Среди наиболее известных монографий, связанных с формирующейся философией бега, следует отметить коллективный труд «Бег и философия. Марафон для ума» [18], создателями которого являются систематически занимающиеся бегом американские философы, многократно цитирующие Дж. Шихана и развивающие его идеи. Автор первой индивидуальной монографии по философии бега «Феноменология и философия бега. Многогранность бега на длинные дистанции» [17] финский ученый и марафонец Тапио Коски развивает свою концепцию эмпирических «ядер» бегового опыта на основе рассуждений Дж. Шихана о влиянии беговой активности на сознание. Наследие Дж. Шихана имеет и вполне материальное измерение: «Академия христианских братьев», одним из создателей и попечителей которой был доктор Шихан, построила в

своем кампусе первоклассный легкоатлетический комплекс, названный в честь Джорджа Шихана и украшенный его бронзовой фигурой.

В апреле 1993 года президент США Билл Клинтон написал письмо со словами поддержки уже находящемуся в терминальной стадии онкологического заболевания Джорджу Шихану, где было, в частности, сказано: «Благодаря Вашим книгам и более чем двадцатилетним колонкам в *Runner's World*, Вы стали источником вдохновения для многих из нас. <...> Мы узнали, что все мы сами по себе герои. Вы показали нам, что мы бегаем лучше всего, когда бежим с простой детской радостью, и что бег и соревнования дают нам шанс стать на самом деле теми, кем мы уже являемся по промыслу. Вы расширили границы наших знаний о спортивной медицине, о взаимосвязи между физическими упражнениями и здоровьем, а также о том, как мы все можем вести оптимально эффективную и энергичную жизнь. Вы показали нам, как достигать личных рекордов не только в забегах, но и в других областях – на работе, в семье и в других сообществах» [URL: <https://www.georgsheehan.com/> (дата обращения: 09.08. 2023)]. Как представляется, в этом письме определено главное в духовном наследии доктора Шихана – обоснование гуманистического содержания беговых занятий, реперными точками которого являются понятия «мудрость тела», «игра», «героизм», «связь с Абсолютом», «полнота бытия», «уникальность личности», «реализация своего потенциала».

### **Заключение**

Анализ творческого наследия Дж. Шихана позволяет прийти к выводу о том, что он рассматривает любительский стайерский бег как вид деятельности, в ходе которой происходит не просто коррекция психо-физического состояния человека, а, выражаясь его словами, второе рождение, качественная трансформация личности. Направление этой трансформации задается телесной организацией индивида и заключается в нахождении такого рода активности, которая вовлекает в себя человека в его целостности, обеспечивая экзистенциальными переживаниями, имеющими онтогносеологическую и аксиологическую значимость, связанную с пониманием и оценкой горизонтов самореализации. Дж. Шихан на собственном примере обосновывает личностнообразующий потенциал стайерского бега, связанный достижением в ходе этого вида локомоции религиозно-мистического контакта с первосущим и глубинными измерениями личности, обеспечивающими ее творческие порывы и прозрения; обнаружением базовых противоречий устремлений личности и социальной среды, а также усмотрении в беговой активности и порождаемых ею эффектах основы их сопряжения. Стайерский бег осмысливается доктором Шиханом как среда морально-волевого становления личности, направленной к постижению своей оригинальности и личного смысла существования, он раскрывает метафизическое измерение, истинное Дао бега как пути к обретению ответов на самые сокровенные вопросы своего существования. Бег – это не только метод достижения полноты жизни, но и способ ее героизации, не связанный с агрессией и насилием, поскольку главными соперниками для бегунов-любителей являются они же сами. Для Дж. Шихана очень важна *игровая* составляющая беговых практик, которая позволяет спортсмену хотя бы час в день оставаться ребенком, проживая это время искренне, без оглядки на мнения других и эмоционально насыщено. Он полагал, что тело желает игры точно так же, как ум желает истины, а душа – добра. В представлении Дж. Шихана игра – это одна из основных составляющих жизни, в полной мере не поддающаяся логическому истолкованию. Это процесс, который вне зависимости от выигрыша или проигрыша имеет ценность *сам по себе*, хотя бы на время освобождая от дедлайнов и стрессов «серьезной» жизни.

Американский исследователь убеждает нас в том, что бег – это неиссякаемый источник творчества, вызовов и перемен: одиночные длительные пробежки вырабатывают привычку к медитативной созерцательности, коллективные забеги приобщают к искусству тонко, лишь по дыханию и звуку шагов, чувствовать другого человека (Дж. Шихан называл это «сокровенным невербальным общением» [22, с. 352]), а максимальное напряжение в беговых соревнованиях раскрывает наш физический, духовный и интеллектуальный потенциал.

Дж. Шихан полагал, что оздоравливающий эффект – это не главное следствие беговой активности. Он разделял убеждение, согласно которому люди рождаются «со встроенным коэффициентом долголетия», который можно уменьшить своим образом жизни, но не увеличить. Будучи врачом, он понимал, что медицина, несмотря на все свои успехи, может спасти жизнь или избавить от некоторых болезней, но не может обеспечить нам «мафусаилов век», поэтому думать нужно не о количестве прожитых лет, а о качестве своей жизни. И здесь систематический бег как один из самых доступных видов двигательной активности оказывается очень кстати, поскольку развивает человека телесно и духовно, дарит чувство полноты жизни, обеспечивает веру в себя, приучает к дисциплине, самоконтролю и ответственности. Доктор Шихан считает, что обычные аргументы в пользу бега и иных физических упражнений являются «жалкими представлениями» по сравнению с обретением способности жить на своем подлинном уровне, достичь своего «первоначального великолепия», стать лучшей версией себя. И все литературное творчество Дж. Шихана – это своего рода хроники его всестороннего развития, призыв к читателям раздвинуть границы личного существования и максимально полно раскрыть свои возможности.

## Библиография

1. Бердяев Н. А. Смысл истории. Русская идея. Самопознание. СПб: Азбука, 2022.
2. Бердяев Н. А. Творчество и объективация. Опыт эсхатологической метафизики. М.: Амрита-Русь, 2021.
3. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. М.: Советский спорт, 2009.
4. Данилов А. В. Антропологические воззрения священномученики Иринея Лионского // Труды Минской духовной академии. 2018. № 15. С. 59-78.
5. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. М.: АСТ, 2023.
6. Калшед Д. Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию. М.: Когито-Центр, 2015. URL: [https://mipopp.com/images/docs/Travma/Donald\\_Kalshed\\_Travma\\_i\\_dusha.pdf](https://mipopp.com/images/docs/Travma/Donald_Kalshed_Travma_i_dusha.pdf) (дата обращения: 10. 08. 2023).
7. Канькин С.В. Социокультурные факторы появления и деятельности клубов любителей бега в СССР // Социодинамика. 2023. № 2. С. 50-65. DOI: 10.25136/2409-7144.2023.2.39709
8. Канькин С.В. Бег в свете идей Олимпизма П. де Кубертена // Философская мысль. 2021. № 3. С. 51-65. DOI: 10.25136/2409-8728.2021.3.33124
9. Ницше Ф. Полное собрание сочинений в 13 томах. Т. 6. Сумерки идолов. Антихрист. Ессе homo. Дионисовы дифирамбы. Ницше contra Вагнер. М.: Культурная революция, 2005.
10. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. Дегуманизация искусства. Бесхребетная Испания. М.: АСТ, 2008.
11. Платон. Полное собрание сочинений в одном томе. М.: Альфа-Книга, 2016.
12. Скорыходов Н. М. О проблемах дегуманизации олимпийского спорта // Вестник ТГУ.

1998. №4. С. 32-35.

13. Судзуки Д. Т. Дзэн и японская культура. СПб.: Наука, 2003.

14. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Ad Marginem, 1997.

15. Хейзинга, Й. Homo ludens. Человек играющий. СПб.: Азбука, 2018.

16. Ясперс К. Духовная ситуация времени. М.: АСТ, 2013.

17. Koski T. The phenomenology and the philosophy of running. The multiple dimensions of long-distance running. Springer Cham, 2015. DOI: 10.1007/978-3-319-15597-5

18. Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. Blackwell Publishing Ltd, 2007.

19. Sheehan G. The encyclopedia of athletic medicine. Anderson World, 1972.

20. Sheehan G. Running & being: the total experience. Rodale Books, 2013. URL: <https://library.lol/main/5B42BBAAEAECBA5CA62A20C72392694A> (дата обращения: 09.08.2023).

21. Sheehan G. Going the distance: one man's journey to the end of his life. New York: Villard, 1996.

22. Sheehan G., Sheehan A., Willey D. The essential Sheehan: 30 years of running wisdom from the legendary George Sheehan. Rodale Books, 2013. URL: <https://library.lol/main/050246CF6D4F65F690F0E445D9BB6521> (дата обращения: 09.08.2023).

23. Sheldon W. Atlas of men: a guide for somatotyping the adult male at all ages. Darien, Conn.: Hafner Pub. Co., 1970.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

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

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

Предметом исследования является творчество американского врача и энтузиаста любительского бега Джорджа Шихана, которое оказало значительное влияние на массовую культуру посредством популяризации этого вида оздоровительной практики.

Методология исследования в явном виде автором не указана.

Актуальность исследования автором сформулирована, она определяется им посредством констатации дегуманизации большого спорта и необходимостью обратиться к изучению работ авторов, «для которых было принципиальным отстаивание идеала гармонично развитой личности как главного мотива деятельности в сферах физической культуры и спорта, признающих, что "все компоненты здорового образа жизни – интеллектуальный, социальный, духовный, физический – связаны между собой"». При этом соображения Шихана интересны для философского сообщества потому, что он делал акцент не на пропаганде спорта или здорового образа жизни, как такового, не на правильной технике бега или тому подобных прагматических аспектах спорта, а по причине того, что занятия бегом в его жизни и письменных работах предстают как особый образ жизни, имеющий под собой глубокие мировоззренческие и психологические основания.

Научная новизна определяется тем, что на русский язык основные работы Джорджа Шихана не переведены, особенности его взглядов, жизненного пути в русскоязычной литературе не освещены. Автор отмечает, что «В данной статье вводятся в научный оборот российских исследователей философии спорта непереведенные на русский язык труды Дж. А. Шихана: «Бег и бытие: полный опыт» (1978 г.), а также сборник избранных отрывков из всех его произведений «Главное у Шихана: 30 лет беговой мудрости легендарного доктора Джорджа Шихана» (2013 г.)». Впрочем, данное утверждение выглядит чересчур сильным, так как введение в оборот предполагает перевод работы

или как минимум подробное её изложение. Суть же данной статьи вовсе не в пересказе этих работ (такая работа вообще не предполагает сама по себе исследовательской деятельности), а в том, что автор создаёт целостное описание жизненного пути Джорджа Шихана и философского осмысления им любительского бега.

Стиль, структура и содержание текста стандартны для современной научной статьи. Текст разбит на подразделы, содержит подзаголовки, которые помогают легче следить за ходом мысли автора. Текст хорошо вычитан, не содержит бросающихся в глаза ошибок и опечаток.

Библиография состоит из 23 источников. Это несколько работ Джорджа Шихана в оригинале (на английском языке), две англоязычные научные работы, посвящённые конкретно философскому осмыслению бега, а также философские работы ряда российских и зарубежных авторов на русском языке. Ссылки на все перечисленные в библиографическом списке работы в тексте присутствуют, они корректно оформлены.

Апелляция к оппонентам в статье отсутствует. Возможно, это объясняется новизной тематики, которая ранее не привлекала к себе внимания русскоязычных исследователей. Вместе с тем не ясно, насколько фигура Дж. Шихана привлекала внимание зарубежных исследователей. И когда автор пишет, что Дж. Шихана полагали первым «философом бега», не ясно, кто именно это полагал и насколько весома эта позиция.

Выводы автора не отличаются какой-то выраженной глубиной, в конце статьи просто кратко резюмируется то, что было изложено в тексте выше. Тем не менее, автор справился со своей задачей – ознакомить русскоязычного читателя с фигурой и творческим наследием Шихана.

Учитывая широкое распространение моды на здоровый образ жизни и государственный запрос на формирование массовой физической культуры, где бег является одним из наиболее доступных способов приобщения к этой культуре, интерес читательской аудитории к фигуре и наследию Шихана представляется вполне вероятным. Статью можно рекомендовать к печати.