

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение благодарности	5
Пролог. Свидетельство из реального мира	7
Предисловие. Обещание	12
Часть 1. Прорыв	15
Он превратил трагедию в триумф	20
Она приобрела хорошую форму	30
Теперь они наслаждаются жизнью	32
Конец начала	37
Часть 2. Прыжок через пропасть	39
Сосредоточьтесь на своем видении будущего	42
Трансформация образа действия	50
Краткий обзор того, как перескочить через пропасть	52
Часть 3. Отделение вымысла от реального факта ..	53
Краткий обзор раздела «Отделение вымысла от реального факта»	80
Часть 4. Тренировка-для-Жизни	82
Анализ запланированных действий	84
Метод «наивысшей точки»	86
Решение есть — двадцатиминутная аэробика	94
Поделимся опытом	99
Краткий обзор принципов программы «Тренировка-для-Жизни»	114
Часть 5. «Питание-для-Жизни»	116
Разрешенные продукты	119
Краткий обзор принципов метода «Питание-для-Жизни» ...	137

Часть 6. Держитесь взятого курса	138
Преобразование несчастья в энергию	139
Будьте верны своему обещанию	141
Используйте силу позитивного напряжения	143
Сосредоточьтесь на прогрессе, а не на стремлении к совершенству	146
Используйте универсальный закон возвратно- поступательного движения	147
Мы здесь ради вас	150
Краткий обзор по разделу «Держитесь взятого курса»	152
Послесловие. Вход	153
Приложение А. Вопросы и ответы	156
Приложение Б. Специальные термины и сокращения	175
Приложение В. Руководство по упражнениям	181
Приложение Г. Отчеты о ежедневном прогрессе	220
Истории успехов из реальной жизни	232

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга является всего лишь началом для вас, для меня, для всех мужчин и женщин, которые помогли мне сформулировать и изложить на этих страницах приобретенные знания.

Во-первых, и это самое главное, к ним относятся члены моей семьи: мать, которая буквально с самого первого дня была лучшим энтузиастом и моим лучшим другом; отец, который научил меня подчиняться дисциплине, порядку и стремиться к познаниям; брат, который, подрастая, постоянно колотил меня, чтобы «держать в строю» (не дать мне распусться), и теперь по-прежнему продолжает колотить (хотя уже не во дворе нашего дома, а в гимнастическом зале, где схватывается со мной рукопашную и «рвет на куски»); сестра, которая далеко отсюда и является поистине «электростанцией», вырабатывающей вместо тока полезные мысли; и Эми Кузак, которой я благодарен за ее присутствие и участие в столь многих поворотных моментах.

Что касается моих коллег, то я выражаю глубокую признательность Керри Дэвид, которая ежедневно излучала на меня свой свет; Джеми Бруннер, все внимание которой было сосредоточено на сборе информации; Джону Элви, чей пример меня вдохновил; Джиму Нэглу, чья вера в этот проект помогла превратить мечту в реальную цель; Дэну Салливану, как лучшему тренеру-стратегу, какого только мог пожелать такой неотесанный индивидуалист, как я; и Кэлу Уи, поделившемуся со мной своей мудростью и ориентирами.

Я благодарю также Ли Райена, этого неутомимого «процессора», посланного мне судьбой, который с утра до поздней ночи терпеливо и мастерски преобразовывал тысячи страниц моего рукописного текста, смахивавшего на древнеегипетские иероглифы, в четкие, понятные слова, которые вы видите в этой книге; Сью Дэниел Мозбар и ее команду по оттачиванию слов за их внимание к деталям; Майкла Сицмана за его терпение и настойчивость; Брайана Харвата и Крис Монк за дизайн, моего соавтора Майкла Д’Орсо, который заслужил глубочайшее уважение и признательность за то, что помог мне собрать и обработать информацию, приведя ее в осмысленную форму (по крайней мере, для нас с ним); нашего агента Дэвида Блэка и наших издателей — Дэвида Хирши и Джея Паназана, — а заодно и всю команду «Харпер Коллинз», включая Джейн Фридман, чье руководство и понимание помогли этой книге увидеть свет. Я также чрезвычайно благодарен Джефу Стоуну за его предвидение и негибемый дух — его глубокомыслие и вера не будут забыты.

Эта книга, как и содержащаяся в ней Программа, представляет собой увлекательное путешествие для всех нас — путешествие, которое будет продолжаться и дальше, после того как вы прочтете эти слова.

Пролог

СВИДЕТЕЛЬСТВО ИЗ РЕАЛЬНОГО МИРА

Не позволяйте никому говорить вам, что вы не можете этого сделать. Вы можете. Примите решение и следуйте ему.



Портер Фриман

Насколько я понимаю, единственной разницей между дорожной колеей и могилой является глубина ямы. И к весне 1996 года я вырыл для себя весьма глубокую яму: отвратительно питался, пил слишком много пива и, лежа на диване, смотрел спортивные новости по телевизору, вместо того чтобы самому принять участие в каких-нибудь спортивных играх.

Я превратился в классического диванного лежебоку, находящего всевозможные извинения и оправдания своему нежеланию

заниматься физическими упражнениями. Причиной тому была то травма плеча, то многочасовая работа, то откладывание со дня на день — «начну со следующей недели». И вот однажды, проснувшись поутру, я глянул на себя в зеркало и увидел, какой я старый и толстый.

Я не собирался превращаться в огромный кусок мяса. Это случилось не сразу. Я не просто проснулся в один прекрасный день и вдруг обнаружил, что набрал 125 кг веса. Но я *вдруг* — наконец-то — открыл глаза и увидел, что мое тело стало чем-то таким, что уже не я. То, что я допустил по отношению к своему телу, я бы не допустил ни по отношению к моей работе, ни к моим обязанностям. Пренебрежение, лень — это то, чего не должно быть ни в какой другой сфере жизни. Это был не я — тот, кто жил внутри меня. Но таким стало мое тело — запущенным, жирным, рыхлым.

У меня был друг, который помог мне выбраться на дорогу. Он дал мне прочесть статью, написанную Биллом Филлипсом. Я принес ее домой и сел на край кровати, поставив рядом с собой банку холодного пива и пакет картофельных чипсов. Я воображал, что просто слегка перекушу, попивая пивко, и просмотрю эту статью на сон грядущий.

Мое внимание привлекло то, как Филлипс закончил свою статью. Его слова звучали как прямой вызов: *«Я предоставил вам все возможности и основания, чтобы вернуть прежнюю форму. Если вы не сделаете этого, то очень скоро превратитесь в обыкновенную прожорливую гусеницу»*.

Честное слово, у меня было такое чувство, как будто он стоит в комнате и, обращаясь прямо ко мне, говорит: «Ну, Портер, ты совсем потерял форму; я хочу предложить тебе сделать попытку, за которую ты можешь получить сотни тысяч долларов и знание, как это сделать. Ты собираешься это делать? Или ты просто хочешь покончить счеты с жизнью?»

В тот вечер я, наверное, три или четыре раза перечитал эту статью и всякий раз все больше и больше выходил из себя. Я думал: «Кто он

такой, чтобы говорить мне, что я становлюсь огородной гусеницей?» Но вскоре я понял, на кого я действительно был зол. Я злился на себя за то, что превращаюсь в жирного слюнтяя. Я понял, что не могу больше оставаться таким, каков я есть. Имея вес 125 кг, вы *не живете*. Вы умираете.

Вот тогда-то я и принял сознательное решение изменить свою жизнь. Я в достаточной степени откормился. Я только и делал, что откармливал себя, откармливал и откармливал.

Я ощутил прилив мужества и сосредоточился на решении этой сложной задачи. Я жаждал пройти этот двенадцатинедельный курс больше, чем съесть кусок любимого лимонного пирога или выпить порцию пива. Я решил — либо я осилю эти двенадцать недель, либо меня найдут мертвым в гимнастическом зале.

Сначала я не замечал почти никаких изменений. Но другие люди замечали. И они говорили мне об этом. Я был настолько сосредоточен на самом процессе *выполнения*, что не замечал тех существенных изменений, которые во мне происходили. Однажды на работе ко мне подошла молоденькая девушка и сказала: «Портер, у вас падают брюки». Я и не представлял, что моя талия уменьшилась на 36 дюймов*, а я продолжал носить свои старые брюки, имевшие 105 см по поясу. Но не в этом дело.

Невозможно описать, какой я испытываю подъем, замечая, как на моем теле обозначаются мышцы и убывает жировая прослойка. Смотришься в зеркало и как будто встречаешь старого друга, которого когда-то очень любил, но уже давно не видел.

Я упорно продолжал тренировки и по прошествии двенадцати недель потерял 24,3 кг веса и приобрел нечто гораздо большее, чем просто мускулатуру, — я приобрел больше силы и энергии, чем когда-либо имел за всю свою жизнь; и даже более того, я заново обрел то, что когда-то было моим истинным характером.

Сейчас я уверен в себе и стою на верном пути, но уже никогда

*Дюйм — дольная единица длины в системе английских мер. 1 дюйм = 1/12 фута = 0,0254 м. — *Прим. ред.*

не забуду, где я однажды очутился. Я знаю, дурные привычки однажды приходят к нам с визитом. И остаются. Они всегда будут околачиваться поблизости, притаившись где-нибудь за углом, подстерегая и выжидая, когда их впустят. Если вы пристрастились к обильной еде, алкогольным напиткам или сигаретам или просто завели дружбу не с тем человеком, если вы приобрели какую-нибудь пагубную привычку, то не думайте, что она исчезнет сама собой. Если вы перестанете ставить перед собой цели на будущее, если будете жить только настоящим моментом, эти привычки опять незаметно войдут в вашу жизнь.

Те двенадцать недель, а затем месяцы и годы, которые прошли с тех пор, преподали мне урок, которым я сейчас пытаюсь поделиться с каждым, кто способен услышать. *Каждый* может сделать то же, что и я, а тысячи других, следовавших программе «Тело-для-жизни», уже сделали это.

Не позволяйте никому говорить вам, что вы не справитесь с этим. Вы *можете*. Это вам по плечу. Примите решение сделать это, а затем беритесь за дело. Говорю вам, если такой 49-летний малый как я, который работает в баре и окружен почти всем, что вы считаете вредным для здоровья, — если уж я могу сделать это, то сможет и любой другой человек. Не ждите, пока вас схватит сердечный приступ и вы вспомните, что у вас есть тело!

Вокруг так много людей, которые убеждены в том, что у них либо слишком большой вес, либо они слишком слабые, либо слишком старые для того, чтобы приобрести хорошую форму. Есть люди, которые считают, что те, кто ходит в гимнастический зал, находятся в идеальном состоянии. Это не так. *Каждый* из тех, кто посещает гимнастический зал, однажды вынужден был начать, и это может сделать любой человек.

Если оглянуться назад, вернуться к самому началу этой двенадцатинедельной программы, когда я испытывал дискомфорт или чувствовал себя в этом зале не на месте, я подходил к зеркалу и говорил себе: «Ты здесь, потому что не хочешь больше выглядеть

так, как сейчас». Но мне было намного дискомфортнее в моем жирном теле, чем в гимнастическом зале.

До того как я начал заниматься по этой программе, я никогда не думал, что смогу лечь на красный ковер и сказать кому-нибудь: «Давай, оздоровляйся вместе со мной». Но теперь я здесь. Я каждый день беседую с людьми, желающими выглядеть и чувствовать себя лучше. Некоторые из них чувствуют себя так, как будто находятся в аду, так, как будто не доживут до следующего дня. Но я знаю, и я говорю им, что они могут чувствовать себя так же хорошо, как и я. Они могут совершить этот переворот. *Каждый* может изменить свое тело и жизнь с помощью данной программы.

Я решил посвятить всю оставшуюся жизнь тому, чтобы помогать людям восстанавливать здоровье. Это самое восхитительное чувство, какое я только могу вообразить. Я хочу оставаться в форме до конца своих дней. А когда такой день придет, я бы хотел, чтобы Господь посмотрел на меня и сказал: «Черт возьми, Портер, ты выглядишь прекрасно. Ты следовал этой программе, не так ли?»

Предисловие

ОБЕЩАНИЕ

Неважно, кто вы, неважно, чем вы занимаетесь, но вы определенно, положительно обладаете силой, чтобы измениться.

Что бы это вам дало, если бы вы позволили мне помочь вам создать фигуру, которой у вас никогда не было, всего за каких-то двенадцать недель?

Что если бы я обеспечил вас каким-то конкретным упражнением и схемой питания, которые уже оправдали себя, показав удивительные результаты на примере десятков тысяч людей разных специальностей — начиная с голливудских знаменитостей, спортсменов — чемпионов мира и кончая матерями семейств, продавщицами, солдатами морской пехоты, министрами и миллионерами?

Что если бы я показал вам, как произвести невероятную физическую трансформацию, вложив в это *менее пяти процентов* вашего ежедневного времени?

И что если бы я пообещал быть вашим «тренером успеха» на каждом этапе данного процесса, помогая вам открыть свои истинные потенциальные возможности, не дать сбиться с курса, помогая избежать препятствий и вообще делая все возможное, чтобы помочь вам достичь своей цели — создать лучшее тело.

Что если бы я сказал вам, что врачи занимаются по моей программе «Тело-для-Жизни», чтобы снизить уровень холестерина, уменьшить опасность возникновения сердечных заболеваний, вернуть время вспять, может быть, даже вычеркнуть годы, когда вы пренебрегали своей хорошей физической формой, — и все это менее чем за двенадцать недель?

Что если бы я пообещал показать вам, как приобрести форму, о которой вы всегда мечтали, не переворачивая вверх тормашками всю вашу жизнь, не тратя уйму времени на длительные и утомительные аэробные упражнения в гимнастическом зале и не моря себя голодом? Я даже покажу вам, как избавиться от лишнего жира, продолжая каждый день наслаждаться любимыми блюдами: пиццей, шоколадной пастой, яблочным пирогом и мороженым.

И не только это; представьте, как вы пробуждаетесь утром, смотрите в зеркало и сразу же чувствуете *приятное волнение* от собственного отражения. Представьте, что вам больше *не* нужно прятать свою полноту, надевая безразмерные свитера. Представьте, что ваш гардероб состоит из одежды, которая не скрывает, а, наоборот, подчеркивает ваш новый облик.

Представьте, что через двенадцать недель, начиная с этого момента, у вас появится такая энергия, что вы сможете ходить пешком с рассвета до заката, чувствовать уверенность в том, что все можете сделать, принять нужное решение в нужный момент, знать, что в этом мире можете взять под контроль *все*, на чем сосредоточена в данный момент ваша мысль.

Да, вы *можете* это. И неважно, сколько вам лет — 22 или 62, мужчина вы или женщина, в хорошей вы сейчас форме или плохой. Неважно, кто вы, я вас уверяю: у вас *есть* сила измениться.

Спросите мужчин и женщин, жизнь которых изменилась благодаря описанной на этих страницах программе. Они приняли мою помощь, и каждый из них вышел победителем. Они вышли из этого двенадцатинедельного курса с более здоровым телом и полным вдохновения новым образом жизни. *Они* и являются доказательством — своим образом жизни, дыханием, тем как они ходят и о чем говорят, — доказательством того, что программа «Тело для Жизни» может помочь и *вам* изменить свою жизнь.

Итак, теперь у вас появилось желание позволить мне вам помочь? Отвечая на этот вопрос «Да!», вы тем самым не просто делаете

Тело-для-Жизни

шаг вперед, вы совершаете квант — *прыжок* в направлении обретения общего контроля над своим телом и своей жизнью и в итоге выпускаете на волю истинные потенциальные возможности в каждом аспекте своего существования.

Процесс создания *вашего* нового тела-для-жизни начинается с того момента, когда вы решите перевернуть эту страницу.

Часть 1

ПРОРЫВ

*Если вы добьетесь контроля над своим телом,
то сможете взять под контроль и свою жизнь.*

Пару лет тому назад я побывал в Атланте на съезде по проблемам физического соответствия. Это одно из немногих торгово-промышленных шоу, которые я посещаю, и, следовательно, единственный раз, когда я встречаюсь лицом к лицу сразу с огромным числом своих читателей. В течение того уик-энда сотни мужчин и женщин, представившихся как горячие поклонники моего журнала, подходили, чтобы пожать мне руку и поговорить. Что больше всего поразило меня при этом — и *сразило* наповал — так это то, что большинство из этих людей были *не* в форме.

Не поймите меня превратно, я был очень рад встрече со *всеми* этими людьми, многие из которых читают мои работы из года в год. Я даже многих знал по именам. В тот уик-энд я встретился, пожалуй, с шестьюстами моими приверженцами или около того и, может быть, восемьдесят из них выглядели стройными и сильными, но остальные, получившие *ту же* информацию относительно физических упражнений и рациона питания, выглядели, ну, скажем, *так, как будто у них никогда прежде не было ни малейшей возможности узнать о том, как приобрести хорошую форму.*

В самолете по пути домой я страшно мучился тем, что испытал в течение этого уик-энда. И тут я понял, что для того, чтобы стать лучшим учителем, мне необходимо найти решение, которое помогло бы этим людям не просто принимать факты, но и *применять* их. Я понял, что смогу помочь им. Я понял, что ответствен за это.

Тот, кто лично знает меня или знаком со мной по моим работам, понимает, что я твердо убежден в том, что сильный, здоровый разум — в сильном, здоровом теле. Это, друзья мои, факт. Когда я вижу мужчин и женщин в безобразной физической форме, я понимаю, что они живут неполноценной жизнью. Я вижу упущенные потенциальные возможности, я вижу людей, нуждающихся в ком-то, кто помог бы им понять, что они *могут* выглядеть и чувствовать себя лучше.

Вы просто не можете не принять эту истину: ваше тело является эпицентром вашей вселенной. Без него вы никуда не пойдете. Это материальный храм ваших разума и души. Если оно оползает и быстро дряхлеет, то и другие аспекты вашей жизни скоро начнут соответствовать этой структуре.

Я просто не верю в то, что во всем мире есть хотя бы такой человек, который отправляется в путешествие, чтобы стать жирным и нездоровым, как не верю и в то, что кто-нибудь сознательно принимает решение стать одиноким или бедным. То, что с нами происходит, совершается в процессе жизни, медленно и постепенно, даже часто без нашего ведома. Мы отступаем от своих ценностей и мечтаний, отказываясь от них. Когда люди перестают обращать внимание на свое тело — это просто начало конца.

В тот вечер, возвращаясь домой из поездки, я не переставая думал об этом. Что я мог бы сделать, чтобы помочь этим людям *применить* свои знания? Я задавал себе этот вопрос снова и снова. Я не мог уснуть. И, наконец, уже под утро, меня осенило: им нужен *вызов*. Соревнование. Побудительный и высокий приз — мой кроваво-красный автомобиль «Ламборджини-Дьябло».

Я вспомнил, как мечтал о том, что однажды стану владельцем этого автомобиля, это помогло мне мысленно вернуться к тому времени, когда я боролся, создавая свой бизнес. Я тогда сосредоточился на будущем и поднялся в своем желании на самую высокую ступень. И я подумал, что, возможно, такой

же стимул сделает нечто подобное для тех людей, которым я хотел помочь — он мог бы оказаться и для них *побудительной силой*. Поэтому на следующий день я предложил этот «Ламборджини» в качестве Гран при в самом уникальном состязании по самосовершенствованию.

Никто прежде не пробовал бросить подобный вызов, но что-то подсказывало мне, что я должен сделать это, даже если некоторые люди (включая и моего отца, который к тому же является моим советником по бизнесу) дадут мне понять, что считают эту мысль бредовой.

Но со мной случилось нечто подобное тому, что и с Рэем Кинзеллой в фильме про бейсбол «*Поле мечты*»: там некий голос шепнул ему, а мне подсказал инстинкт, что если я реализую свою идею, люди откликнутся на нее. Так и случилось.

На участие в конкурсе подписалось более 54 тысячи человек. Полицейские, повара и корпоративные лидеры. Родители и дети. Мужчины и женщины, которые никогда в жизни не поднимали тяжестей, и несколько посетителей гимнастических залов от случая к случаю, годами пытавшиеся сформировать себе лучшую фигуру. Входы были запружены людьми, принявшими мой вызов.

Образовалось 10 категорий очень молодых и старых мужчин и женщин, которые в равной степени могли соревноваться и получить шанс выиграть. Их попросили сфотографироваться «до и после» и написать очерк, в котором они описали бы их эксперимент и то влияние, которое он оказал на их жизнь в целом. Судейская команда, в составе которой был и я, работала с утра до ночи, подчитывая очки каждого участника соревнования, основанные на том, насколько он улучшил свои физические данные и насколько хорошо описал это событие в своем очерке.

Именно на этих очерках и строились мои ожидания и надежды. Я надеялся, что представление побудительного мотива и вызова *приложить* предложенные мной знания поможет людям улучшить их тело. Так и было.

Но это не все. Люди, отрабатывая физическое соответствие, приводили в соответствие и свою *жизнь*. Это было и все еще продолжает оставаться одним из самых светлых событий в моей жизни. Принятие этого вызова разожгло пламя желаний у десятков тысяч людей и разрушило стены, которые удерживали их от движения вперед во всех сферах жизни.

Многие мужчины и женщины, которые приняли мой вызов, сообщали, что эта программа буквально спасла им жизнь. Риск сердечных заболеваний (убийца номер один на сегодняшний день в Америке) значительно снизился, равно как и риск поражения другими заболеваниями, такими, как диабет, рак и остеохондроз.

Помимо всего этого, психологические и эмоциональные изменения, о которых сообщали эти люди, были (и остаются) ошеломляющими. Они описывали невероятный подъем чувства уверенности в себе и самоуважения. Они поняли, что, взяв под контроль свое тело, они разрушили все окружавшие их барьеры. Они стали более привлекательны для людей. Получили лучшую работу. Стали зарабатывать больше денег. Улучшились их отношения с коллегами по работе, членами семьи и друзьями. Укрепились супружеские связи. Сексуальная жизнь стала приносить больше удовлетворения. Они вдруг удивительно легко избавились от старых привычек, которые, казалось, невозможно было истребить.

И они стали понимать, что *действительно обрели силу, чтобы помогать и вдохновлять других* (что, кстати, по моему мнению, является основной причиной всего того, что мы затеяли). Все очень просто — они стали более просвещенными, более энергичными людьми.

По ходу действия этого первого вызова случилось еще кое-что неожиданное: я начал получать письма — сотни писем от соревнующихся, которые больше *не нуждались* в призах. Они объясняли это так: сначала автомобиль и деньги служили приманкой,

но спустя несколько недель — как только другие люди стали относиться к ним иначе, и сами они начали испытывать к себе другие чувства — они поняли, что самой большой и самой лучшей наградой, которую они могли бы получить, была не та, которую я мог дать им. (Заметьте, даже не спортивный автомобиль стоимостью 200 тысяч долларов.)

В сущности, *все* люди, прошедшие двенадцатинедельный курс, чувствовали себя победителями. После того как я получил возможность познакомиться со многими из них лично, я могу сказать вам, что эти чемпионы реальной жизни в гораздо большей степени вдохновляли меня, чем все известные мне профессиональные атлеты и кинозвезды *вместе взятые*. Это замечание, может быть, взъерошит кое-кому перышки, но это так.

Я мог бы и дальше приводить бесчисленные примеры, но чем скользить по поверхности, перечисляя эту невероятно большую команду чемпионов, думаю, лучше было бы копнуть глубже прямо сейчас, приведя несколько конкретных примеров.

Между прочим, настоятельно рекомендую найти время и *внимательно* прочесть эти *реальные* истории. Они могут изменить вашу жизнь. Я это знаю, потому что они уже изменили мою.

Он превратил трагедию в триумф



Жизнь Линна Лингенфельтера неожиданно и бесповоротно изменилась 11 ноября 1983 года. Ему было 16 лет, он был подающим надежды защитником и капитаном футбольной команды средней школы в Пенсильвании. В тот день вместе с приятелем они направлялись в рощу, расположенную недалеко от его дома, чтобы побаловаться охотой — то есть порезвиться на свой лад, — они проделывали это и раньше десятки раз.

Они взбирались по крутому склону горы, когда друг Линна неожиданно оступился. Прежде чем Линн услышал выстрел из ружья 22-го калибра, которое нес в руке его приятель, он почувствовал тяжелый удар в спину, «как будто меня наотмашь ударили бейсбольной битой». Падая на землю, Линн оглянулся и увидел своего друга, который стоял на коленях, все еще сжимая в руке оружие.

«Его глаза были вытаращены еще больше, чем мои», — вспоминал Линн.

Линн поднялся на ноги и попытался побежать за помощью. «Я не пробежал и 30 метров, как почувствовал себя совсем плохо. Я видел только черное и белое и ничего не слышал. Тут я споткнул-

ся и упал на землю. Честно говоря, я думал, что умираю. Помню, я начал молиться, бормоча: “Боже, спаси меня... кажется, я умираю”. Затем, должно быть, на мгновение я потерял сознание».

Почти рядом с ним, полный ужаса и страха, бежал за помощью друг Линна. Он возвратился с младшим братом Линна, Майком.

«Они нашли меня лежащим на земле уже синего и холодного, как камень. Я не дышал. Было ли то совпадением или то был перст судьбы, но Майк всего несколько дней назад изучал на уроке по оказанию первой помощи правила искусственного дыхания. Он вызвал у меня дыхание и крепко обнял, чтобы согреть, пока не придет машина “скорой помощи”, чтобы отвезти меня в больницу».

Пуля попала в нижнюю часть спины Линна, разорвала кишки и вышла через живот. Он потерял очень много крови, пока лежал там, на склоне. Когда его наконец доставили в больницу, врачи сказали его родным, что шансы выжить составляют пятьдесят на пятьдесят. Линну пришлось перелить около 19 литров крови.

«Я не очень-то хорошо помню, что было в последующие дни, кроме того, что мне было невыносимо больно. Мне делали одну операцию за другой, в результате чего возникало одно осложнение за другим. Я пролежал в больнице по меньшей мере пять месяцев».

К тому времени как Линн окончательно выздоровел, он потерял в весе 25 килограммов.

Я поставил цель восстановить свою прежнюю форму к началу следующего футбольного сезона. Врачи говорили, что это *невозможно*, что вызывало во мне еще большее упорство. Я усиленно тренировался, а мама усиленно кормила меня».

Когда в следующем сезоне футбольная команда выбежала на поле, Линн был среди них и снова играл в защите. Зрители стоя приветствовали его.

«Это был один из самых приятных моментов в моей жизни. Помню, я подумал тогда, что теперь все позади — и тяжелые времена для моей семьи, и все, что я перенес из-за того несчастного случая на охоте и в течение долгих-долгих месяцев пребывания в больнице, ко-

гда я даже не знал, выздоровлю ли когда-нибудь вообще. Но теперь я был готов воспринимать весь этот кошмар как некое туманное воспоминание, чем он и стал с течением времени», — рассказывал Линн.

Если бы это было кино, то на этом вся история и закончилась бы. Заиграла бы музыка, и постепенно исчезло бы изображение на экране. Но сага о Линне, как он вскоре о том узнал, вовсе не закончилась.

«Я окончил среднюю школу, обручился с моей возлюбленной, Сарой, и поступил в университет. Это было осенью 1987 года. В медицинском мире в тот период был выявлен какой-то новый вирус, который, как оказалось, приводил к летальному исходу, так называемый HIV. Одним из путей передачи вируса было переливание зараженной крови. Врачи уведомили, что все, кто получал донорскую кровь в последние годы, должны пройти тест на выявление этого заболевания. Я пошел сделать этот тест без всякой задней мысли. Мне казалось это простой формальностью».

Через две недели в доме Линна зазвонил телефон. (Это заболевание в то время было еще малоисследованным и результаты тестов сообщались по телефону.)

«Линн, — сказал врач после небольшой паузы, — у вас обнаружили вирус HIV».

Линн никак не отреагировал на это. Он не знал, *как* на это реагировать. Ружейная рана, хотя и ужасная, была все же чем-то таким, что он мог понять, что мог постичь.

Но это... Если не считать того, что сказали ему врачи, он никогда не знал, что *такое* HIV, — знал лишь, что это серьезно, крайне серьезно.

«Тот опыт, который я приобрел в связи с ранением, помог мне поверить в то, что я могу справиться с любой бедой; могу выбраться из любой передраги. Но помню, что все мои мысли после того телефонного звонка были сосредоточены на одном: “Как я выберусь из *этого?*”»

Это было смертным приговором, по крайней мере, так сказали Линну. Врачи сообщили, что ему осталось жить два года. Может

быть, три. Члены семьи Линна пребывали в полной прострации. Но труднее всего было сообщить эту новость его невесте, Саре.

«Сказать своей невесте, что ты умираешь, что у тебя положительная реакция на HIV, это то, чего я не пожелал бы никому в мире. Мы сидели, обнявшись, и я сказал: “Сара, ты не поверишь, но мой тест оказался положительным... у меня этот вирус”. Это было для нее тяжелым ударом. Она так плакала. Мы были просто детьми, студентами-второкурсниками колледжа. Вся жизнь у нас была впереди, так много перспектив. И в какие-то считанные секунды все это рассыпалось в прах».

Сара какое-то время оставалась с Линном, но они не верили в то, что это может помочь. Как только она оставила его, он выбыл из колледжа.

«В сущности, я выбыл из жизни. Сначала я все опровергал, потом впал в ярость, а потом покатился вниз. Я погрузился в глубокую депрессию. Спал по пятнадцать часов в сутки. Иногда неделями не выходил из дома. Пил пиво, ел всякую всячину и смотрел бесконечные телевизионные программы». И незаметно Линн превратился в шар весом 113 кг.

«Время от времени я ходил на собрания группы поддержки, но в действительности я в ней не состоял. Я знал, что мне нужна помощь, но я не хотел помощи. Я успел осознать одну важную вещь: никто не сможет тебе помочь, пока ты не примешь решение, что готов эту помощь принять».

Он узнал также, что стоило сказать людям о том, что у него положительная реакция на HIV, как почти наверняка встречал с их стороны ужас и непонимание».

«Помню, когда один из моих друзей узнал об этом, он попросил меня встретиться с ним в ресторане. Мы поговорили, и он сказал: “Понимаешь, для меня главное — моя семья”. Он повторил эту фразу четыре или пять раз. Я никак не мог понять, что он имеет в виду. Оказалось, он не хотел, чтобы я приходил к нему домой, потому что боялся, как бы я не заразил его жену и детей».

Реакцией Линна, как и многих других людей в подобной ситуации, было отступление. «Я научился просто держать свои проблемы в себе. Я даже не представлял, каким жалким существом я был. Сейчас я могу оглянуться назад и увидеть, какая это была огромная ошибка. Одним из первых шагов в преодолении несчастья является чистосердечное признание перед самим собой в тех чувствах, которые испытываешь относительно этой беды, осознание ее как проблемы. Но тогда я этого не знал».

И, таким образом, он продолжал опускаться вниз по спирали.

«Я был болен. Я умирал. Но я умирал не от вируса HIV. Я умирал от депрессии. В известном смысле я убивал себя. Я выстроил для себя тюрьму и наполнил ее страданием. Я был настолько поглощен негативными образами, что совершенно не заботился ни о себе самом, ни о ком-либо из тех, кто меня окружал. Это нарастало, как снежный ком. Я утратил над собой всякий контроль. Чувствовал себя беспомощным, как будто попал в самый эпицентр урагана и не мог сдвинуться с места.

Где-то в глубине души я понимал, что на самом деле я не из тех, кто проигрывает. И тем не менее я проигрывал. Я ожидал смерти. Врачи сказали мне, что это все, что ждет меня впереди. Поэтому я этого и ждал. Так прошло два года. А потом три. А потом *девять*. А я все продолжал ждать смерти».

Линн не умер. Но он не был и живым человеком.

«Это было какое-то странное состояние. Я начал верить в то, что, возможно, этот HIV *не собирается* убивать меня. И это заставило меня взглянуть на себя и задать себе весьма жесткий вопрос: «*В чем цель моей жизни?*»

И вот тогда Линн начал искать ответ. Он стал видеть отчетливые сны, в которых он был атлетом, выступающим на соревнованиях, сильным и полным надежд, жизненный путь разворачивался перед ним подобно ярко освещенной солнцем дороге, а не темному, глухому туннелю, который он видел перед собой прежде.

«Однажды утром — это было в начале 1997 года — я проснулся

от одного из таких снов, пошел в ванную и посмотрел на себя в зеркало. Я был похож на гору растопленного сала. И я сказал себе, что должен измениться. Настало время взять быка за рога».

Он пошел в местный гимнастический зал и стал спрашивать, как приобрести хорошую физическую форму. Один из парней протянул ему экземпляр одной из моих публикаций.

«Я никогда не был таким толстым. И не знал, какой придерживаться диеты или какую выбрать программу упражнений. Я просмотрел этот журнал и мне понравилось то, как он написан. У меня было такое чувство, как будто кто-то доверительно беседует со мной и направляет меня.

Я не сразу осознал это, но то, что я нашел, было чем-то гораздо большим, чем совет относительно внешнего соответствия. Мне нравилось все: тон, язык, позиция этих статей. Помимо информации о формировании тела, меня учили формированию разума, что вдохновило меня гораздо больше, чем все священники, учителя, врачи и консультанты, которые пытались достучаться до меня прежде».

Линн не мог бы выбрать лучшего момента. В одном из изданий, которое он приобрел той весной, была информация о моем конкурсе. В Линне зажегся прежний азарт любителя соревнований.

«Настало время показать, что я снова смогу стать победителем».

Он собрал все данные о себе, а также все свои эмоции, которые испытывал, и понес все это в тренажерный зал.

«Я не мог бороться с вирусом HIV физически. Я имею в виду, что его нельзя было нокаутировать и положить на лопатки. Но каждый раз, заканчивая очередное тяжелое силовое упражнение, я чувствовал себя так, как будто выиграл битву. Я ежедневно следовал определенной схеме питания, и чувствовал, что сделал очередной шаг, выбираясь из той ямы, которую вырыл для себя.

К концу первой недели я уже почувствовал изменение. Я стал чувствовать себя лучше. На том этапе не было еще особенно заметно какого-либо *физического* изменения, но зато было огромное моральное изменение. Мне было хорошо, а я уже забыл, что это такое».