

Ноги — ваши лучшие друзья. Они рассказывают о том, кто вы на самом деле. Ваши ступни ведут постоянный диалог с глазами, носом, руками, туловищем и эмоциями. Но порой этот разговор настолько стремителен, что разум не успевает за ним угнаться, и в такой ситуации именно ноги помогают нам действовать точно и четко. Они могут «прочитать» местность, а также то, что они чувствуют через подошвы; они практически мгновенно обрабатывают каждое ощущение и впечатление, помогая разуму принять решение — сделать шаг вперед или отступить в сторону и обойти это место.

Наши ступни на редкость прочные и сложные механические конструкции. В них двадцать шесть костей, тридцать три сустава и более сотни сухожилий, мышц и связок, благодаря чему они удерживают наши тела в вертикальном положении и помогают сохранять равновесие. Ученые установили, что формирование ступней началось задолго до того, как наши доисторические предки стали двуногими прямоходящими существами. Эти изменения помогали им выживать и адаптироваться к сложностям окружающего мира, но со временем все, что норвежцы когда-то делали ради выживания,

## ЧАСТЬ II

превратилось в то, чем мы занимаемся скорее для удовольствия. Я имею в виду прогулки в поле, по горам, вдоль обрывов или походы с ночевкой в лес и поиск подходящего места для костра; все это превратилось в приятное и увлекательное времяпрепровождение только тогда, когда исчезла необходимость специально это делать. Стопы, которые формировались, чтобы помочь человечеству выжить и по-прежнему жизненно важны для выживания людей в значительной части мира, стали для жителей развитых стран инструментом для поиска идеального места на пляже, или приятной прогулки вокруг дома, или способом пробраться на цыпочках в спальню, или убежать от проблем.

Между тем иногда голова может утратить контакт с ногами. Так, одна моя знакомая, в прошлом адвокат, в свое время чрезвычайно много работала, и работа ей очень нравилась — до тех пор, пока как-то раз она сильно не ударилась о стену. У бедняги случился приступ паники; ей казалось, что она умирает. После длительной болезни и реабилитации моя знакомая вернулась на работу на полный рабочий день — только для того, чтобы вскоре испытать очередную паническую атаку и сильнейшую головную боль. Врач направил

## ПРОГУЛКА

ее на курс психомоторной физиотерапии. На первом сеансе ее попросили встать прямо. После чего физиотерапевт спросил ее, что она чувствует. Оказалось, ничего. Тогда ей задали уточняющий вопрос: что она чувствует под ступнями, в теле, ногах и бедрах. Однако только после того, как врач сжал мышцы ее бедер, она смогла осознать, что у нее есть другие чувства, кроме сильной головной боли. Затем моей подруге-адвокату было приказано сесть на стул, поставить ступни на два деревянных валика и покатать их подошвами. Терапевт снова спросил, что она чувствует.

«Да какие там чувства? — раздраженно ответила моя знакомая на тот же самый вопрос, так как ее ответ не изменился. — Ровным счетом ничего».

На следующей неделе у нее появилась ужасная боль в подошвах. Терапевт велел ей встать на валики и катать их под ступнями вперед-назад. Боль настолько усилилась, что у бедняжки начался спазм.

Только позже она поняла, что физиотерапевт назначал все эти упражнения для того, чтобы ее голова опять вступила в контакт с телом. Она нуждалась в возвращении на землю.

А еще ваша походка может отражать, как вы себя чувствуете. Даже самые незначительные отклонения от привычной для вас манеры ходьбы расскажут окружающим, хороший сегодня у вас день или плохой.

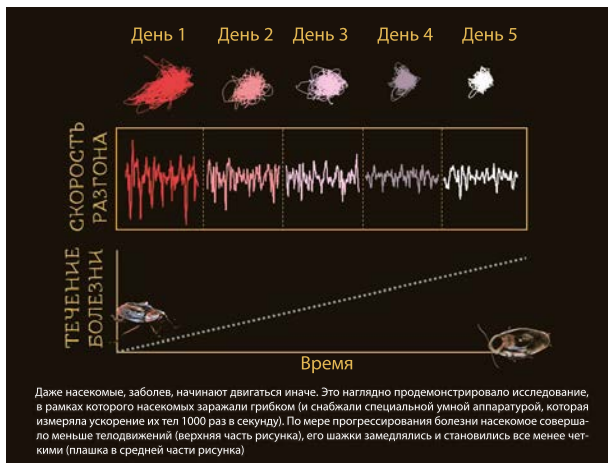
Профессор Рори Уилсон из Университета Суонси решил изучить, в какой степени болезни, гормоны, питание и эмоции влияют на движения людей и тараканов. В рамках эксперимента к людям и тараканам прикреплялась измерительная аппаратура, которая регистрировала модели их движения в трех измерениях. Целью исследования было выявить последовательные изменения в двигательной активности двух биологических видов в зависимости от их настроения. Для достижения наилучшего результата все эксперименты проводились в привычной для испытуемых среде, а не в лабораториях.

Так вот, исследование четко показало, что люди по-разному двигаются после просмотра комедии и мелодрамы. Это проявляется и в других ситуациях. Если понаблюдать за людьми до того, как они отправятся на прогулку в лес, горы или парк, а затем сравнить, какими они возвращаются домой, можно с уверенностью сказать, что их движения различаются. Для меня эти изменения даже более очевидны, чем

## ПРОГУЛКА

перемены после похода в кино. Если усталый после рабочего дня человек идет прогуляться, то по приходе домой он чувствует усталость совершенно иного рода. Как правило, его глаза светятся, шаг пружинит, а улыбка более естественная и расслабленная.

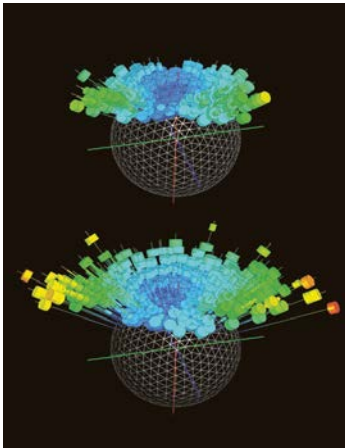
В прошлом мне уже приходилось близко сталкиваться с тараканами, поэтому я никак не мог поверить, что у этих мерзких существ сильно развит язык тела. В рамках вышеупомянутого исследования экспериментаторы заставляли здоровых и больных тараканов пробегать по два метра в день. Так вот, оказалось,



Даже насекомые, заболев, начинают двигаться иначе. Это наглядно продемонстрировало исследование, в рамках которого насекомых заражали грибком (и снабжали специальной умной аппаратурой, которая измеряла ускорение их тел 1000 раз в секунду). По мере прогрессирования болезни насекомое совершало меньше телодвижений (верхняя часть рисунка), его шажки замедлялись и становились все менее четкими (плашка в средней части рисунка)

## ЧАСТЬ II

что здоровый таракан ставит ноги иначе, нежели больной, и тельце свое он, как правило, держит более прямо. А еще здоровый таракан быстрее разгоняется. Кстати, белые медведи по походке определяют, годится ли другой белый медведь в качестве партнера для спаривания — или лучше им просто пообедать.



*Бедрa не лгут. То, как ходят животные, многое говорит об их внутреннем состоянии. Изображенные на рисунке две сферы наглядно отображают два периода ходьбы пингвина на основе данных, полученных с помощью акселерометра, прикрепленного к его спине. Чем больше распределены маленькие цветные цилиндры на схеме и чем теплее их цвет, тем сильнее птица переваливается при ходьбе. Верхняя сфера отображает состояние голодного пингвина, покинувшего гнездо в поисках пищи. Нижняя сфера показывает ту же птицу, возвращающуюся в гнездо; она плотно пообедала и теперь переваливается при ходьбе гораздо сильнее.*

*Бедрa не лгут. То, как ходят животные, многое говорит об их внутреннем состоянии. Изображенные на рисунке две сферы наглядно отображают два периода ходьбы пингвина на основе данных, полученных с помощью акселерометра, прикрепленного к его спине. Чем больше распределены маленькие цветные цилиндры на схеме и чем теплее их цвет, тем сильнее птица переваливается при ходьбе. Верхняя сфера отображает состояние голодного пингвина, покинувшего гнездо в поисках пищи. Нижняя сфера показывает ту же птицу, возвращающуюся в гнездо; она плотно пообедала и теперь переваливается при ходьбе гораздо сильнее.*

Всякий раз, когда я чувствую себя отдохнувшим или счастливым, мое тело выпрямляется, а шаги становятся пружинистее. Такое ощущение, будто я сбросил с плеч тяжеленный рюкзак. Иногда я чувствую себя счастливым без особой причины, что похоже на неожиданный подарок судьбы. Норвежский писатель Томас Эспедаль поднимает эту тему в своей книге «Идем! Искусство ходить пешком»\*. Человек, от лица которого ведется повествование, пребывает в депрессии после обильных четырехдневных возлияний, а потом вдруг «луч солнечного света падает на дорожный знак, и меня неожиданно наполняет ощущение счастья». Мимолетный проблеск света делает мысли героя все более оптимистичными, и он «постепенно понимает, что человек счастлив просто потому, что идет».

И наоборот, когда я измотан или подавлен, мой шаг тяжелеет, я иду сильно наклоняясь вперед. В своем романе «Аустерлиц» Винфрид Георг Зебальд очень точно описывает, как изменилась манера ходьбы пражан снежным утром того дня, когда немецкие солдаты оккупировали их город: «...с того момента

---

\* Эспедаль Т. Идем! Искусство ходить пешком. М. : Livebook, 2007.

## ЧАСТЬ II

они ходили медленнее, как сомнамбулы, как будто больше не знают, куда идут». Может, Зебальд и преувеличивает, не буду спорить. Но даже если во время оккупации чехи и не были похожи на сомнамбул, писатель рисует яркий образ, благодаря которому читателю намного легче представить себе город, переживший в тот день нечто вроде коллективной смерти.

Моя бабуля всегда ходила так, будто в некоторой мере подавлена: плечи опущены, шаги скованные, словно ее мышцы упорно не хотели расслабляться. Действительно, ее жизнь была полна невзгод. Но я не припоминаю ни одного случая, когда она на что-либо жаловалась. Как раз наоборот. Когда рядом с ней находились внуки, она всегда проявляла любовь и заботу, хоть ее тело и было красноречивым отражением трудной жизни.

\* \* \*