

СОДЕРЖАНИЕ

Вы сейчас лежите?	9
Азы пребывания в горизонтальном положении	12
Притяжение к центру земли	15
Честертон и тайна Микеланджело	17
Перелом в общественном отношении к лежанию	19
От привычного способа лежать к менее привычному	22
Лежание на природе	26
Поклонники загара	29
Как правильно лежать	31
Поза как ключ к пониманию личности	36
Как лежат дети	38
Лежать вместе с кем-то	40
Отдых лежа, сон, пробуждение	43
Бодрствование, короткий отдых, сон	50
Есть лежа?	54
Горизонтальное рабочее место	58
Происхождение матраса	66
Археология об истории лежания	72
Корни искусства лежать находятся на Востоке	84
Исследования спален и привычек лежать	88
Самая обычная кровать	92
Как лежать в поездках?	96
В постели с посторонним	101
Механизированное лежание	107
Лечебная горизонталь	113

Шезлонг, кресло-качалка, гамак, качели, колыбель	117
Проблемы, связанные с шезлонгом	121
Место кровати и освещение помещения	123
Сны и кошмары	127
Музей лежащих людей	131
Вы все еще лежите?	133
Источники иллюстраций	137
Указатель имен	138
Благодарности	142

Того, что нельзя сделать в постели,
вообще не стоит делать.

*Граучо Маркс**

* Граучо Маркс (1890–1977) — американский актер. (Здесь и далее примеч. переводчика.)

ВЫ СЕЙЧАС ЛЕЖИТЕ?

Если вы сейчас лежите, то вы наверняка поступаете правильно, ведь все мы лежим, причем регулярно и часто с большим удовольствием. Лежа мы расслабляемся, для тела это самая удобная поза, которая почти не требует от него усилий. Лежа мы можем делать многое: спим и мечтаем, любим, размышляем, предаемся меланхолическому настроению, дремлем и страдаем. Только одного мы почти не делаем лежа: не двигаемся. В горизонтальном положении мы занимаемся тем, что, как ни странно, называют бездействием.

В нашем обществе, в котором в первую очередь ценятся быстрые результаты и люди пытаются доказать свою решительность незамедлительным действием, а усердие — долгим сидением за письменным столом и компьютером, не так-то легко объяснить всю важность и ценность лежания для человека. Даже хуже этого: лежание считается выражением лени, признаком бессилия перед стремительно меняющимся миром. Принято считать: тот, кто лежит, не может идти в ногу со временем, он слабак, он впустую растрачивает отпущенное ему время. А между тем отдых в горизонтальном положении может действовать на нас, как прогулка в густом тумане, после которой наши мысли часто становятся яснее. Лежание, освобождающее нас от постоянного цейтнота и продуктивного мышления, не стоит ничего и тем не менее очень ценно.

Лежание — это горизонтальная замена мечтательных прогулок меланхолического человека, который хоть и идет,



однако часто без какой-либо определенной цели. Лежащий человек нередко мысленно бродит по городам и лесам. От него требуется больше фантазии, потому что он не видит конкретных лиц и пейзажей, которые могли бы дать ей дополнительный толчок.

Когда мы с открытыми глазами лежим на спине и смотрим вверх, на потолок или на небо, наше телесное взаимодействие с вещами пропадает, а мысли парят. С изменением положения меняется и расположение духа. Мы уже не можем реагировать так же, как незадолго до этого, когда сидели или стояли. Вопросы, которые только что занимали нас, из горизонтальной перспективы иногда видятся совсем иначе. Голоса, даже телефонные звонки действуют на нас уже не с такой силой. В горизонтальном положении прописные истины вызывают больше сомнений, чем в любом другом. Когда человек ложится, возможно, именно потому, что не может справиться с навалившимися на него делами, многое как бы отступает от него.

Размышления о лежании затрагивают физиологические, психологические и творческие аспекты, а также глубокие культурологические вопросы экономии времени и ритма нашей жизни, который американский психолог Роберт Ливайн однажды пророчески описал как «путаное сплетение каденций, постоянно изменяющихся ритмов

и секвенций, звуков и пауз, циклов и новых импульсов». Общепринятое мнение о том, можно ли лежать и когда это стоит делать, связано с представлением о времени, в котором мы находимся, которое, словно чей-то неслышимый голос, руководит нашими поступками. В такое время и в такой культуре, как наши, которые требуют беспрестанного движения и при этом создают сильнейшее внутреннее беспокойство, затрагивающее все области жизни, мы не обойдемся без «подкручивания временной гайки», чтобы по-другому настроить ритм своей жизни. Оказавшись в стране, где время, в отличие от нашего, «тикает» иначе, возможно, медленнее, где все определяется сиюминутными событиями и в гораздо меньшей степени планами, мы начинаем догадываться, что значит жить во времени, подчиняющемся иным закономерностям. Часы, в которые на первый взгляд ничего не происходит, жители других стран зачастую считают не пустой тратой времени, может быть, этого понятия там вообще не существует, а самыми приятными и главными в своей жизни. И в этом заключается еще одна причина того, что мы хотим произвести экскурс в горизонтальный мир.

АЗЫ ПРЕБЫВАНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Наши тела способны на многое, а мы сегодня ограничиваем их возможности лишь небольшим количеством движений. Мы сидим гораздо больше, а двигаемся намного меньше, чем наши предки еще за несколько поколений до нас. С точки зрения нашего генетического устройства, физического предрасположения мы рождены для разных видов движения — чтобы ходить и лежать, сидеть, стоять, снова идти и так далее. Пребывание в горизонтальном положении — лишь один из этих видов. Однако искушение поддаться силе тяжести сильно, оно так и тянет нас к земле. Нам приходится постоянно противиться этой силе. Даже когда мы этого совсем не осознаем — так уж устроен наш организм, действует автоматически, — мы тратим большую часть нашей энергии на борьбу с гравитацией.

Лежать и ходить — два взаимосвязанных процесса, в определенной степени один зависит от другого: только тот, кто хоть раз до изнеможения гулял, путешествовал пешком, ходил, бегал или шел на веслах, знает, какое это удовольствие — лечь и расслабиться. Остальным людям эта радость недоступна. Для некоторых лежать означает совсем другое: человек «сбегает» в лежачее положение, когда ему слишком тяжело. Это — исходное положение.

Относительно поверхности земли мы можем находиться в двух положениях — в вертикальном и горизонтальном. При ходьбе на землю опираются только горизонтально расположенные ступни, когда мы лежим — более или

менее все тело. Горизонт, эта линия, видимая вдаль и отделяющая землю от неба, зовет нас к чему-то, что находится за пределами знакомого, но одновременно и обозначает границу. Объект этот обманчив, потому что, если стараешься приблизиться к нему, он снова удаляется от тебя. Цель, которую невозможно достичь.

Лежать можно в любом месте, и не важно, есть рядом кушетка или кровать или нет. Правда, подходящая подстилка все-таки нужна. Если мы лежим неудобно или должны беспокоиться о своей безопасности — например, боимся скатиться, — это мешает нам расслабиться. Меры предосторожности, необходимые, чтобы лежать было удобно, формируют наш опыт лежания, они определяют, прямо-таки навязывают нам способ существования в горизонтальном положении. Таким образом человек приспособливается к своему ложу. Чем удобнее ему лежать, чем лучше ложе отвечает особенностям его тела, тем лучше он может отдохнуть.

Совсем не просто определить, что значит лежать. Например: человек лежит, если большая часть его тела находится в горизонтальном положении или близка к нему и распределяет свой вес по поверхности кровати или дивана. Можно лежать на спине, на боку или на животе. Можно лежать рядом с другим человеком, а также на нем или под ним, ну по крайней мере, какое-то непродолжительное время. Человек лежит и тогда, когда его туловище находится почти в горизонтальном положении, а ноги опираются на возвышение. В качестве примера этого способа лежать можно привести придуманный Ле Корбюзье шезлонг, в котором верхняя часть тела приподнята под углом в 45 градусов. В отличие от сидячего положения, требующего определенного физического контроля, в лежачем положении не нужно никакого напряжения. Лежание — вероятно, самая архаичная поза, оно напоминает нам ранние способы существования человека. Чтобы встать, нужно сделать определенное усилие, особенно,

если мы не торопимся. Лежать рискованно еще и потому, что легко возникает опасность заснуть, впасть в бессознательное состояние.

В лежачем положении можно делать многое, оно охватывает весь спектр наших состояний: от полной пассивности до страстной активности. Да, еще: в лежачем положении начинается и заканчивается жизнь человека. Эдмон и Жюль де Гонкуры писали о «трех великих актах жизни»: «рождении, соитии, смерти», над которыми до изнеможения должен работать писатель (и все они происходят как раз в основном в лежачем положении).