Ешь правильно, беги быстро

Автор:
Скотт Джурек

Ешь правильно, беги быстро

Стив Фридман

Скотт Джурек

Скотт Джурек – сверхмарафонец, то есть соревнуется на дистанциях больше марафонских, вплоть до 200-мильных. Эта книга – не просто захватывающая автобиография. Это еще и советы профессионала по технике бега и организации тренировок на длинные и сверхдлинные дистанции. Это система питания: Скотт при своих огромных нагрузках – веган, то есть питается только натуральными продуктами растительного происхождения; к этому он пришел, следя за своим самочувствием и спортивными результатами. И это в целом изложение картины мира сверхмарафонца, для которого бег – образ жизни и философия единения со всем сущим. Это очень цельная и сильная книга, которая выходит за рамки беговой темы. Это книга о пути к себе. На русском языке издается впервые.

Скотт Джурек, Стив Фридман

Ешь правильно, беги быстро. Правила жизни сверхмарафонца

Scott Jurek with Steve Friedman

Eat & Run

My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness

Рекомендовано к изданию Владиславом Кульбацким, Борисом Маркиным, Виктором Степановым, Владимиром Якименко

© Scott Jurec, 2012

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

* * *

Предисловие

Сверхмарафоны относятся к числу самых жестоких испытаний человеческого организма на прочность. Основные факторы успеха в таком длительном беге – это не сила, не выносливость и не природные данные; это воля, вера в себя и умение заставить себя двигаться дальше, когда каждая клетка организма кричит: нет!

Стать ярым поклонником бега на дистанцию больше марафонской просто так невозможно. Должно быть желание преодолеть себя, проверить себя на

прочность физически и ментально. Надо иметь правильные кроссовки, правильное снаряжение, уметь грамотно питаться и распределять силы. А чтобы победить, нужно еще и поймать удачу. Сверхдлинные дистанции – это нечто настолько уникальное, что мы всегда рады, когда кто-то делится опытом и впечатлениями, особенно если это такой заслуженный бегун, как Скотт Джурек. Его повествование помогает впитать тот дух и те ощущения спортсмена, когда он доходит до грани. Теперь мы можем не только посмотреть потрясающие результаты забегов Скотта, но и прочитать о пути к ним, а это бесценно.

Эта история близка каждому из команды «Лаборатории бега Runlab». Кто-то из нас сам бегал суточные забеги, участвовал в соревнованиях по триатлону на длинную дистанцию; кто-то пару лет назад открыл для себя бег, но уже смог финишировать в марафоне; кто-то только начинает бегать. Но каждый из нас достигал момента, когда кажется: вот он, предел моих возможностей, дальше двигаться не получится… И после таких моментов стоит перечитать эту книгу заново. Перечитать, чтобы увидеть, что стена, которая стала на пути к достижению цели, – на самом деле лишь куча бревен, которые можно обойти или перебраться через них, а дальше опять пойдет ровный путь.

Мы искренне считаем, что бег помогает стать сильнее каждому. Он учит бороться, слушать себя, быть спокойным и рассудительным. Бег забирает энергию и дарит ее. Бег накладывает отпечаток на всю остальную жизнь человека.

Отдельный бонус книги – рецепты вегетарианских блюд, которые позволяют много и долго бегать. Думаю, они будут интересны каждому бегуну.

Евгений Гаврилов,

CEO и учредитель компании «Лаборатория бега RunLab»

От автора

В этой книге я постарался представить свой взгляд на мир и свои идеи. Надеюсь, они вас вдохновят и окажутся полезными. Но сразу хочу сказать – я не ваш

личный врач. И эта книга ни в коем случае не может заменить визит к врачу или профессиональную консультацию по тому или иному вопросу, связанному со здоровьем. Ни я, ни издатель не можем нести ответственность за какие-либо проблемы, которые могут возникнуть у читателей этой книги в результате косвенного или непосредственного использования информации, представленной в ней.

Или даже скажем так: если вы лично решите пробежать 135 миль[1 - Одна миля примерно равна 1,6 км. Прим. ред.] в Долине Смерти, будете ли вы при этом следовать моим советам или нет – это ваше личное дело, ответственность за все вы будете нести сами. Но мысленно я буду сопровождать каждый шаг этого вашего безумного забега.

Родителям, которые научили меня докапываться до сути вещей, и всем тем, кто научил меня копать еще глубже

За гранью усталости и стресса внутри нас существуют невероятные легкость и сила, о которых мы не подозреваем и к которым так никогда и не обращаемся, потому что никогда не преодолевали этот порог.

Уильям Джеймс

Пролог

Я был застенчивым ребенком, страдавшим гипертонией. Когда я вырос, то превратился в тощего подростка, которого все вокруг дразнили Задохликом. Я не бегал быстрее всех, я не был сильнее всех, я даже не был умнее всех. Я был середняком, сродни сорняку, и постоянно ощущал, что мне чего-то не хватает. Я ничем не отличался от других. А потом я совершил открытие.

Я не собираюсь тут выдавать умные фразы о вдохновении и уверенности в себе. И даже не скажу, что если вы хотите чего-то достичь, вам нужна вера. Нет, я просто собираюсь показать на конкретных примерах, как я перестроил себя

внутренне и внешне и как вы можете сделать то же самое. Неважно, преодолеваете ли вы марафоны или просто время от времени бегаете немного трусцой по утрам, плаваете или занимаетесь велоспортом, молоды или нет, в хорошей физической форме или не совсем, – вы можете это сделать. Я это знаю, потому что сам через это прошел.

История моей жизни может показаться вам очень знакомой. Не в деталях, конечно (если вам самим не доводилось бежать по Долине Смерти). Это история всех, кто когда-либо оказывался в тупике, кто хотел большего, хотел стать лучше.

Я оказался в тупике несколько лет назад в одном из самых жарких мест на планете. С этого момента я и начну свою историю. Нет, даже так: с этого момента я начну рассказывать вам вашу историю.

1. Быть кем-то

Badwater, 2005

Лучший выход – всегда насквозь.

Роберт Фрост

Мой мозг плавился. Огонь пожирал мое тело. Долина Смерти раскатала меня в лепешку и сейчас медленно прожаривала. Моя команда пыталась убедить меня подняться, но я их еле слышал. Я был занят другим: меня рвало, и то, что выходило наружу, испарялось с горячего асфальта при свете налобного фонарика почти с той же скоростью, с какой изливалось из меня. Было одиннадцать вечера и сорок градусов жуткой, испепеляющей душу жары. По идее, сейчас должно было быть «мое» время. Момент, к которому я обычно находил в себе силы, способные нести меня на скорости, какой у соперников уже не было. Но в эту ночь, когда я лежал на раскаленном асфальте, все, что мне удавалось вытянуть из своего сознания, это обрывки телерекламы, которую я видел в детстве: кто-то держит в руке куриное яйцо, и голос за кадром поясняет: «Это ваш мозг». Затем рука сжимает яйцо, скорлупа лопается,

содержимое выливается на сковородку, с шипением поджаривается, и голос за кадром говорит: «А это ваш мозг под влиянием наркотиков». Эта картинка прокручивалась у меня перед глазами на фоне кипящего ночного неба. Я даже голос слышал наяву. Все, о чем я тогда думал, было: «А это мой мозг на Бэдуотере».

К этому моменту я пробежал 70 миль в месте, где другие умирали на пешем ходу. И надо было пробежать еще 65. Я напомнил себе, что мне нужно «сделать» всех, у кого хватило глупости соревноваться со мной в первой половине забега. Точнее, начиная этот забег, я рассчитывал не просто его выиграть, а установить рекорд трассы. А теперь даже не знал, смогу ли его закончить.

Задача была одна: встать и бежать. В жизни у меня вообще было только одно решение для всех проблем: не останавливаться. Мои легкие умирали без кислорода, мускулы сводило в агонии, но я продолжал держать в уме этот ответ. Всегда, когда связки молили о пощаде, а тело просило прекратить пытку, я мог продолжить бег, опираясь только на разум. Но сейчас даже это не работало. Что же пошло не так?

Я бегун. Я люблю бег. Бег – это, в общем-то, всё, что у меня есть. Этот вид спорта стал для меня и любимым делом, карьерой, страстью, и строгим, но справедливым учителем. Бег – это мой ответ на любую сложность в жизни.

Если точнее – я сверхмарафонец, то есть я соревнуюсь на дистанциях длиннее обычных марафонских в 26,2 мили. Стоит уточнить также, что мне удавалось выигрывать забеги как минимум на 50 миль, но в основном это были дистанции на 100, а иногда и на 135 или 150 миль[2 - Подобные забеги называют также ультрамарафонами. Прим. ред.]. В одних я шел первым от старта до финиша, в других сдерживал себя ровно до того момента, когда было нужно переключить скорость на более высокую. Но почему же сейчас меня рвало на обочине дороги, да так, что я не мог продолжить бег?

Дело даже не в предыдущих моих достижениях. Меня предупреждали, что забег в аду на 135 миль в Долине Смерти слишком экстремальный, что я не отдохнул после предыдущего своего старта, знаменитого престижного Western States 100, который выиграл всего две недели назад. Люди твердили, что меня подведет питание – я уже лет семь как был веганом. Но никто не говорил о том, что я сейчас понимал сам: о недооценке серьезности самого забега.

Некоторые сверхмарафоны проходят по девственным лесам, вдоль звонких ручьев, по прекрасным долинам с полевыми цветами. Одни – в меланхоличной прохладе осени, другие – холодными весенними днями.

Но есть «ультра», подобные тому, что убивал меня сейчас. Убивал по-настоящему. Официально этот забег именуется Badwater Ultramarathon, но бегуны называют его просто Badwater 135. И многие знают, что это самый сложный забег в мире.

Я с самого начала и не воспринимал задачу как легкую. Казалось, у меня было достаточно опыта участия в подобных забегах с самыми сильными соперниками. Я соревновался в разных погодных условиях, в дождь и снег, выигрывал в забегах в самых разных уголках земного шара. Я карабкался по каменистым тропам на высоту 4000 метров. Я перепрыгивал с валуна на валун, перебираясь через ледяные горные ручьи. Я привык бегать по тропам, на которых даже олени спотыкаются и падают.

Да, Badwater проводят в Долине Смерти в самое жаркое время года. Да, знатоки рассказывали, что когда одна компания, производящая спортивную обувь, решила ее продемонстрировать здесь, кроссовки прилипли к асфальту – у них расплавились подошвы.

Но это все байки, не так ли? Несмотря на жару и протяженность – а Badwater длиннее большинства забегов, в которых я участвовал, – эта «жесть» мне не казалась устрашающей. Я уже привык к брутальным маршрутам (пусть и не настолько), к тяжелым погодным условиям и конкуренции. На всех остальных ультразабегах ты чувствуешь в воздухе не только дух соперничества, но даже страх. Badwater? Многие самые быстрые бегуны мира даже ни разу его не бегали. Да, название – Долина Смерти – может и показаться слишком мрачным, но бегунам-сверхмарафонцам не привыкать к рассказам о смерти, они даже любят подобные истории. Но чтобы особо обращать на них внимание? Мы так просто не можем.

Дело не в том, что я, допустим, оказался физически не готовым к забегу, а в моей профессии недостаток подготовки – гарантия самоистязания. Я заранее купил огромный баллон с распылителем, чтобы команда время от времени могла обдавать меня прохладой. Я был одет в специальную теплоотражающую одежду от компании Brooks Sports. Я каждый час в первые шесть часов забега выпивал по два литра воды (по три бутылки, какие возят с собой велосипедисты). Но

даже эти меры предосторожности меня не спасли. Ни один баллон не мог охладить мой мозг. А разум – это то, что в подобных забегах важнее всего.

Чтобы участвовать в соревнованиях на сверхмарафонские дистанции, нужна здоровая самоуверенность, замешенная на полной самоотдаче. А чтобы быть победителем, нужна еще и уверенность в том, что ты можешь сокрушить своих соперников. Но при этом нужно помнить, что победа требует полной отдачи, и стоит только забыть об этом, потерять драйв, просто оступиться – и это станет причиной поражения или еще чего похуже. Может, меня подвела самоуверенность или, наоборот, недостаточное смирение с обстоятельствами?

В начале забега, после 17 миль, парень из военно-морских сил США отдал мне честь – меня уже хорошо знали. Другой бегун, ветеран забегов по пустыне, сошел с дистанции где-то на 50-й миле, увидев, что из-за обезвоживания его моча стала цвета черного кофе. Он тоже знал меня. Но сейчас собственная репутация мне ничуть не помогала. И уверенность в себе не помогала тоже.

Ведущим бегуном в этом забеге считался пятидесятилетний пилот и дайвер Майк Суини, у него еще привычка была бить себя по голове, чтобы прийти в «боеспособный» вид. За ним шел сорокавосьмилетний канадец Ферг Хок, грузчик и любитель цитировать Ницше.

Журналисты из изданий, посвященных бегу, называли меня «Настоящим Парнем». А был ли я настоящим? Или же я был обманщиком?

Этот момент внутренних сомнений знаком всем. В природе человеческой пытаться осознать, почему мы оказались в той или иной ситуации или почему сталкиваемся в жизни с теми или иными препятствиями. Только безумцы смиренно принимают все страдания, проходят через любые потери, благословляя их. Я это знаю. Я знаю и то, что выбрал вид спорта, в котором неизбежно долгое страдание, агония, что я – один из немногих представителей небольшого сообщества мужчин и женщин, чей статус определяется ровно тем, как они переносят сложности. Галлюцинации и рвота для меня и других сверхмарафонцев – как следы от травы на коленках школьников-бейсболистов. Стертая кожа, черные ногти, обезвоживание – всего лишь знамения на пути тех, кто пробегал от 50 до 100 миль и больше. Марафон для нас – это тихий пролог, время, чтобы подумать и представить себе стратегию дальнейшего бега. Сверхмарафонцы иногда набивают такие мозоли, что приходится удалять ногти, чтобы получить облегчение. Один из бегунов на сверхдлинные дистанции

прошел через операцию по удалению всех ногтей перед важным забегом, чтобы больше не волноваться по этому поводу. Судороги мышц? Даже внимания не стоят. Если только у вас волосы на голове не встали дыбом от ударившей рядом молнии, все остальное вокруг – антураж. Головокружения от набора высоты – это как пот, на них обращают приблизительно такое же внимание (несмотря на то, что один бегун умер от инсульта во время забега в Колорадо). Боль обычно либо игнорируется, либо принимается как данность, либо просто забивается обезболивающим, ибупрофеном, что, кстати, рискованно – ибупрофен может вызвать отказ почек, а это – вылиться в поход по облакам к золотым вратам или, если повезет, в вызов вертолета или самолета и доставку в ближайшую больницу. В общем, как сказал один мой знакомый бегун: «Не всякая боль достойна внимания».

Сверхмарафонцы начинают забег на рассвете, продолжают бежать днем, ночью, следующим утром и следующей ночью. Иногда мы падаем от усталости и боли, иногда легко пролетаем по каменистым тропам и на одном дыхании возносимся на высоту 3000 метров. Мы бежим с синяками, царапинами. Весь расчет прост: беги, пока можешь бежать. А потом еще беги. Найди источник силы и воли и беги быстрее.

В других видах спорта есть свои меры предосторожности, но только не в сверхмарафонах – само это мероприятие подразумевает только меры предупреждения летального исхода. Обычно на таких стартах есть пункты помощи, там бегунов отслеживают, иногда даже взвешивают, обеспечивают питанием, тенью, проверяют медицинские показатели. Как правило, на забегах есть пейсеры, которым можно бежать рядом с бегунами на последних участках дистанции (но только для поддержки или помощи в навигации на местности, но не для обеспечения питанием или водой). Сверхмарафонцы могут, и обычно так и делают, привести с собой команду, которая будет обеспечивать их едой и водой, рассказывать о том, как проходит забег, где находятся соперники, убеждать, что можете продолжить бег, когда вы сами точно знаете, что сейчас умрете.

Обычно все такие забеги проходят без перерыва, то есть не бывает, чтобы все остановились, выключили часы, отсчитывающие время забега, и получили по тарелке макарон и ночь сна, как на «Тур де Франс». Непрерывность – часть условия задачи и особенность таких забегов. Ты бежишь в ситуации, когда другие давно бы остановились. Ты бежишь тогда, когда все люди уже отдыхают.

Но и тут у меня была проблема – остановится может кто угодно, но не я. А тут – я остановился! Я просто не мог продолжить бег.

Мой друг, член команды поддержки Рик твердил, что он точно знает: я могу продолжать бежать. Но как он ошибался! Что я сделал не так? Перетренировался и не успел отдохнуть? Неправильно рассчитал скорость в забеге? Что-то не принял во внимание и у меня не хватило усилий разума? Что-то не то съел? Или просто слишком много думаю?

У сверхмарафонцев времени на то, чтобы подумать, бесконечно много, если не отвлекаться на горных пум, не высматривать, как бы не наступить в экскременты горных козлов, и не уворачиваться от падающих камней или деревьев (что, кстати, может даже показаться игрой разума). Остановки, сход с дистанции означают только то, что на размышления будет еще больше времени. Возможно, мне просто хотелось, чтобы время остановилось. Может быть, это и была моя судьба – лежать тут, в пустыне, глядя в небо, и спрашивать себя, почему я бегу в этой духовке, ради чего я заставил себя пройти через эту пытку?

Только сейчас я начал понимать, почему начал бегать. Ребенком я убегал в лес или бегал вокруг дома потому, что это было весело. Подростком я бегал, чтобы быть в форме. Позже я бегал в поисках гармонии. Я продолжал заниматься бегом, потому что понял: если ты что-то начал делать – не бросай, потому что в жизни, как в сверхмарафоне, ты просто должен продолжать двигаться вперед.

В конце концов, я бегал потому, что стал бегуном, и этот вид спорта принес мне физическое удовольствие, помог решить проблемы со здоровьем и финансами, вынес меня за рамки будничных мелких треволнений. Я бегал потому, что любил бегать вместе с другими. Я бегал потому, что мне нравятся сложности, и потому, что ничто не может сравниться с чувством, которое испытываешь при пересечении финишной черты или завершив сложный тренировочный забег. А еще потому, что будучи бегуном, добившимся внушительных достижений, я мог рассказать всем, как это прекрасно – вести здоровый образ жизни, двигаться каждый день, проходить через сложности, питаться осознанно. Рассказать, что в этой жизни важно не то, сколько ты зарабатываешь и где живешь, а как ты живешь. Я бегаю потому, что сложности сверхмарафонов напоминают мне о сложностях в жизни и о том, что преодоление сложностей и есть сама жизнь.

Мог ли я сойти с дистанции, оказаться слабаком, сдаться?

– Ты делал это раньше, – воодушевлял меня Рик. – Можешь сделать это и сейчас

«Спасибо, конечно, за оптимизм, – подумал я, – но это глупо».

Может, во время другого забега, другой летней ночью, я и продолжил бы любоваться звездами, сияющими в черном бархате ночного неба. Или, повернув голову, смотреть на снежные вершины Сьерра-Невады, высившиеся, словно стража на границах бесконечной пустыни, и видеть не позорное поражение, а прекрасный пейзаж. Может, я бы даже побрел в сторону этих гор и шел до тех пор, пока их грозный осуждающий вид не сменился бы на приветственный.

– Живот, – простонал я, – живот болит,

Моя команда предложила решение: я должен забраться в маленький портативный ящик со льдом, который они поставили на дорогу. Только это мы уже проходили. Рик сказал, чтобы я поднял ноги, это должно помочь. Но подальше от дороги, чтобы другие команды поддержки меня не заметили, потому, что если они расскажут об этом своим бегунам, это придаст соперникам сил. Неужели Рик действительно не понимал, что соперникам не нужно больше сил? Не нужно, потому что этот парень не собирался двигаться дальше.

Лежать без движения было замечательно. И даже не так стыдно, как я себе представлял. Эта мысль позволяла сохранять остатки самоуважения.

Если бы это было кино, в этот момент я бы закрыл глаза, отключился, и еле слышный голос уже почившей матери сказал бы, как она любит меня и знает, что я могу сделать все. И я бы устыдился своей слабости и услышал грозный голос своего отца: «Надо – значит надо». Я бы поднялся на колени, закрыл глаза, представил одноклассников, дразнивших меня Задохликом, их образы превратились бы в образы всех тех, кто не верил в меня в начале моей карьеры, кто говорил, что я всего лишь «человек с равнины». Будь это кино, я бы поднялся с колен и внезапно вспомнил о том, кто я есть, а я – бегун! И расправил бы плечи, начал идти, затем побежал, шаркая, в темноту ночи, вслед за двумя ветеранами бега, нагоняя их, как волк добычу.

Меня еще раз вырвало, на этот раз почти ничем, просто вывернуло желудок наизнанку.

Кто-то из группы поддержки сказал, чтобы я закрыл глаза и не двигался. А я вместо этого смотрел на звезды. И все, кроме них, исчезло. Частичная потеря периферического зрения – один из симптомов обезвоживания, знак того, что вы близки к потере сознания. Что же все-таки происходило со мной? Мне казалось, что я смотрю на сияющие звезды через темный туннель.

Кто-то сказал, чтобы я выпил воды, но я не мог. Я подумал: «Ну, всё». Потом услышал звук, и это был звук моего голоса, произносящего: «Ну, всё».

Звездам было все равно. В этом, кстати, особенное удовольствие от бега на сверхмарафонские дистанции – от абсолютного равнодушия окружающей природы и неба. Что из того, что я ошибся? Звездам это было все равно. Может быть, это даже к лучшему – это научит меня смирению. Может быть, сойдя с дистанции, проиграв сейчас, я потом воспряну духом. Может быть, частичное завершение дистанции – это даже хорошо.

Если бы я в это верил.

Может, мне надо было слушать спортсменов и докторов, утверждавших, что бегунам необходим животный белок? Или меньше тренироваться? Мне казалось, что я несокрушим. Я закрыл глаза.

В школе я учился у монахинь, меня вырастила мать, которая обращалась к святой воде из Лурда в надежде, что она поможет ей встать с инвалидного кресла. А теперь и я сам не мог подняться.

Я не всегда был самым быстрым бегуном, но всегда считал себя одним из самых сильных. Может быть, признание ограниченности собственных возможностей – это самое сложное испытание? Может быть, остаться тут было не слабостью, а силой? Может, пора перестать быть бегуном и начать что-то еще? Что? Если я не бегун, то кто?

Я опять посмотрел на звезды. У них не было определенного мнения на этот счет.

Затем я услышал голос, знакомый голос, доносившийся из пустыни.

– Ты не выиграешь этот чертов забег, если будешь валяться в пыли. Давай, Джурка, вставай, к чертовой матери.

Это был мой старый друг Дасти. Его появление вызвало улыбку на моем лице. Он почти всегда вызывал у меня улыбку, даже когда все вокруг сжимали зубы от злости.

– Поднимайся к черту! – орал Дасти. Но я не мог. Я не собирался подниматься.

– Суини там, на курсе, подыхает, давай, сделай его. Ты сделаешь этого парня!

Я посмотрел на своего друга.

Неужели он не понимает, что я не собираюсь никого «делать»?

Дасти присел, наши лица оказались в сантиметрах друг от друга. Он посмотрел мне в глаза.

– Ты собираешься вообще стать кем-нибудь в этой жизни, Джурка, а? Ты собираешься вообще стать кем-нибудь в этой жизни?

Онигири (рисовые шарики)

Впервые я увидел эти рисовые колобки, завернутые в морские водоросли, когда спросил одного бегуна-японца, что у него с собой на забег. И рад, что спросил, потому что рис – замечательная еда для понижения температуры тела, особенно в условиях Долины Смерти. Рис – это углеводы; онигири не слишком сладкие, мягкие, легко перевариваются. Это замечательный источник электролитов и солей (из морских водорослей). Рисовые шарики – традиционная японская закуска. А теперь их можно найти в любых азиатских супермаркетах.

В вариации без сои можно заменить мисо маринованным имбирем и пастой из маринованных слив умебоши.

Ингредиенты:

2 чашки риса для суши

2 чашки воды

2 ч. л. пасты мисо

3–4 листа морских водорослей нори

Приготовьте рис на воде на среднем огне или в рисоварке. Отставьте и охладите. Налейте воду в небольшую плошку, смочите руки, чтобы рис не прилипал к рукам. Сформируйте треугольник из горсти риса. Намажьте пасту мисо на две стороны треугольника. Сформируйте следующий треугольник из риса. Наложите один на другой так, чтобы мисо не выходила наружу. Сложите листы нори и разорвите их на две равные части. Одной частью листа оберните получившийся треугольник, убедитесь, что нори полностью покрывает рис. Оставшиеся рис, мисо и нори используйте для приготовления остальных онигири.

Должно получиться 8 онигири.

2. Надо – значит надо

Проктор, Миннесота, 1980

Единственно верная линия – это фамильное древо.

Израэль Небекер из группы Blind Pilot

Я сидел на стуле в кухне. Мама выдала мне ложку и сказала мешать, но тесто было слишком крутым. Она сказала, чтобы я мешал двумя руками, но и двумя

руками я не мог сдвинуть ложку с места. Тогда мама накрыла мои руки своими, и мы вместе водили ложкой, выписывая узоры на тесте маслом и сахаром, и я представлял себе, что делаю это сам. Это одно из самых ранних моих воспоминаний.

Я думал, что моя мама – знаменитость. Она работала на компанию Litton Microwave – демонстрировала покупателям, как пользоваться микроволновкой, чтобы поджарить бекон или испечь шоколадный торт. Компания Minnesota Egg Council попросила ее выступить на радио. Потом последовало участие в разных телевизионных рекламах, а потом мамино собственное кулинарное шоу на одном из каналов. Ее девиз: «Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы готовить вкусные блюда» (я до сих пор в это верю). Дома она готовила свинину на гриле, жарила курицу, варила говядину, замешивала пюре из свежего картофеля. Память моего детства – это всегда пирог, остывающий на кухне у окна, запах выпечки и фруктов из кухни, обволакивающий мать и меня.

Я не помню, чтобы кто-то у нас в семье возвышенно говорил о пище, о том, что, употребляя выращенные нами овощи и фрукты, мы создаем взаимосвязь с местом, где живем, и друг с другом. Я не помню, чтобы кто-нибудь считал процесс ловли, чистки, жарки и поедания карасей семейным ритуалом. Мать настаивала, чтобы мы каждый день собирались за столом за обедом. Если бы кто-нибудь вдруг решился выдать ей комплимент, какое вкусное ей удалось сегодня печенье, приготовленное из натуральных свежих продуктов, а не из специальной смеси, она решила бы, что этот человек не в себе. Именно тогда я научился многому по части готовки, как и тому, что приготовление еды и любовь в семье – вещи взаимосвязанные. Когда мы вместе что-нибудь готовили, она рассказывала истории о том, как училась в колледже, и сказала, что я тоже буду ходить в колледж. Когда отца не было дома, она говорила мне, чтобы я взял бейсбольную биту, и мы шли на задний двор; она бросала мяч, а я отбивал. Она сказала, что гордится моим трудолюбием и чтобы я не обращал внимания на ворчание отца. «Он просто очень волнуется», – говорила она.

Отец не был единственным, кто следил за порядком в доме. Когда я хулиганил, шлепнуть меня могла и мама – той самой деревянной ложкой, которой мы вмешивали масло в тесто. Это она ввела ограничение – пять часов у телевизора в неделю, не больше. Если мне хотелось посмотреть футбол, она заставляла делать выбор – смотреть или первую, или вторую половину матча. Я всегда выбирал вторую.

Я не помню, в какой именно день она впервые уронила на пол стеклянную банку. Наверное, тогда мне было лет девять. А через какое-то время я уже и не помнил, было ли вообще время, когда она что-нибудь не роняла. Кухонные ножи дрожали у нее в руках. А иногда, оступившись, мама опиралась на кухонный стол. Если замечала, что я это видел, подмигивала и улыбалась.

А вот еще одна картина из памяти: мне шесть лет, к дому подъехала машина. Я знал, что это точно не машина нашего соседа. Мы жили на отшибе, около леса, в пяти милях от города Проктор и в 150 милях от Миннеаполиса. Я знал все машины в округе: чьи они, чьи братья и сестры сидят на задних сиденьях и толкают друг друга в бок. Это была машина родителей моего друга из Проктора. Его мама привезла его к нам в гости, чтобы мы могли поиграть вместе. Я, радостный, побежал было к машине, но строгий голос остановил меня:

– Пойдешь играть, когда сложишь дрова!

А там работы было еще часа на два.

Отец. Я знал, что ему лучше не перечить. Я так и сказал другу, а он – своей матери. Она посмотрела на меня, на отца, и они уехали. А я пошел складывать дрова.

Иногда, когда я заканчивал домашние дела пораньше, отец брал меня с собой на прогулки в лес. Мне было семь лет, когда однажды, когда моя мама спала днем (а в последнее время она днем дремала все чаще), отец, разминая в ладони горсть земли, рассказал притчу: два самых умных ученых на свете гуляли по лесу, может, даже прямо тут, в Миннесоте. И к ним вышел из леса Бог и спросил: «Если вы такие умные ребята, можете ли сделать землю из ничего, как это сделал я?» Отец тогда усмехнулся, рассказывая байку, но я помню – это была грустная усмешка. Думаю, он хотел сказать, что, даже если человек работает не покладая рук, некоторые вещи все равно остаются недостижимыми, и приходится принять это как данность.

К тому времени, когда мне исполнилось восемь, мы почти перестали гулять с отцом в лесу. Я в основном занимался домашними делами. Я пропалывал огромный сад рядом с домом, выбирал камни из земли, складывал дрова, помогал на кухне или присматривал за сестрой Анджелой (ей тогда было пять лет), чтобы она всегда была накормлена, и за братом, Грегом, ему было три

года, чтобы он не набедокурил. Когда мне исполнилось десять, я уже мог запросто приготовить запеканку в горшке.

Иногда, если я начинал ныть, что не хочу выбирать камни или складывать дрова, а хочу поиграть, отец резко обрывал меня: «Надо – значит надо». И со временем я перестал жаловаться.

У отца суровая дисциплина соседствовала с сочувствием и с умением развеселить. Например, он устраивал мне соревнования – сколько дров я могу сложить в сарай за 10 минут или сколько камней выкопаю в саду. Не думаю, что он тогда понимал, что на самом деле учит меня превращать любую, даже скучную задачу в соревнование, веселое приключение и что успешное завершение поставленной задачи, неважно насколько сложной, может приносить невероятную радость.

Когда мне было десять, отец купил карабин 22-го калибра с полированным ореховым прикладом и стволом из матовой нержавеющей стали. Он сказал, чтобы я сам убивал животное, если сам же его и ранил, сам снимал шкуру и свежевал, чтобы всегда ел то, что приношу в дом. К тому времени я уже знал, как ловить и чистить карасей.

Я мастерски собирал чернику. У нас в семье была традиция, как ритуал инициации, – в шесть лет тебя брали на сбор черники или вишни с бабушкой Джурек. Двоюродные братья рассказывали мне об этом невероятном приключении, и я с нетерпением ждал, когда же наступит мой черед. Братья, правда, забыли рассказать о комарах, оводах, о слепящем солнце и лестнице для сбора вишни, с которой я впоследствии упал. Я тогда заревел и сказал, что хочу домой, но домой меня никто не отпустил – бабушка Джурек вырастила моего отца. Сбор вишни длился часами. А если ты шел на рыбалку с дедушкой Джуреком и тебе было скучно – это были твои проблемы, ты все равно оставался до конца мероприятия и продолжал ловить рыбу. За этими простыми занятиями я учился терпению, но самое главное, я научился находить удовольствие в утомительной монотонной работе.

Конечно же, я не всегда чувствовал себя счастливым и не всегда был терпеливым. Я был ребенком. Но и тогда я продолжал работать, если это было нужно. Почему?

Потому что раз надо – значит надо.

Отец тогда работал на двух работах: днем монтировал трубы, а ночью подрабатывал в местной больнице. Я знал, что купоны, которые мама использовала, когда мы ездили за продуктами, были на самом деле купонами соцобеспечения, что сыр мы получали от правительства, а сами едва сводили концы с концами. Когда у нас сломался телевизор, новый мы купили только через год. У нас были две машины, но одна обычно стояла сломанная, а иногда и обе. Я знал, что мама все больше устает и что наш сад у дома постепенно зарастает, я видел, что список на холодильнике, который для нас составлял отец, – лист бумаги с перечислением дел для меня и моих брата и сестры – все удлинялся и дополнялся новыми пунктами. Мама перестала играть со мной в бейсбол на заднем дворе. И я научился не просить ее об этом.

Чем хуже становилось маме, тем больше приходилось мне помогать по дому. Чем больше я делал по дому, тем чаще задавался вопросом, почему все так происходит. Почему мама болеет? Когда ей станет лучше? Почему отец не может перестать ворчать? Почему школьная медсестра дважды осматривала меня, когда всех проверяли на наличие вшей? Потому что мы живем за городом? Или потому что думала, что мы такие бедные?

Летом после третьего класса дела стали совсем плохи. В один из жарких дней отец пришел с работы пораньше, и они с мамой решили посмотреть наш школьный бейсбольный матч и как я играю. Я только что поймал мяч, бросил его в игровое поле и вдруг заметил наш старый «олдсмобиль» и вылезавшего из него отца. Открылась дверца с пассажирской стороны, но что-то было не так, открывалась она слишком медленно. Я увидел, как мама споткнулась и упала, как отец подбежал к ней, чтобы помочь подняться. Он вел маму под руку метров тридцать к скамейкам, и я видел каждый ее медленный шаг. Я пропустил два мяча, и даже когда закончился черед моей команды, я остался на поле, смотрел.

Список домашних дел стал еще больше. Мы знали, что мама болела, она все больше спала. Однажды, когда я уже был в шестом классе, отец сказал, что маме нашли каких-то особенных врачей. Может быть, тогда он и употребил словосочетание «рассеянный склероз», но даже если и так, для меня это был пустой звук. Для меня мама – это мама, что бы с ней ни случилось. Если я даже и задумался тогда по этому поводу, то только вроде «что рассеянный?» Маме нужно было время от времени ездить в Миннеаполис на лечение. Отец сказал, что есть надежда.

Однажды к нам приехал врач, чтобы помочь маме. Это был знак того, что ее состояние не улучшается и болезнь неизлечима. После того визита ни к каким специалистам мама больше не обращалась.

Я сам готовил мясо и картошку, сам рубил дрова перед тем, как сложить их в поленницу. Я собирал школьные завтраки для брата и сестры, помогал маме перемещаться по дому. Иногда помогал ей выполнять упражнения, которые прописал доктор.

Если бы я мог сказать обо всем этом иначе, я бы сказал. Например, о том, что я благодарен судьбе за возможность быть полезным или что я был рад помогать женщине, которая меня любила. Но на самом деле я ненавидел домашние дела. Никто из нас не перечил отцу, а отец раньше служил в военно-морском флоте США, и дисциплина у нас была военная, и я знаю, что он сам был на пределе. «Не спрашивай. Иногда раз надо, значит надо». Так что можно даже сказать, что мы с братом и сестрой жили в страхе. Однажды я целый час складывал дрова, а отец сказал, что я сложил их криво, и развалил поленницу. Мне пришлось начинать все сначала.

Я стал все больше времени проводить в лесу. Я протаптывал тропинки к секретным фортам, построенным из обрезков досок, которые отец приносил с работы. Когда мог, я брал с собой ружье и удочку. Но чаще отправлялся в лес с пустыми руками, просто ходил и ходил так до тех пор, пока не выучил весь лес в округе как свои пять пальцев.

Не думаю, что родители тогда понимали, нет, они даже представить себе не могли, что учат меня быть бегуном, закладывают мое будущее в спорте, в соревнованиях на выносливость. К тому времени, когда начал бегать, я уже знал, что такое боль и страдание.

Начало

Эффективность бега зависит от техники движения, а максимально эффективный забег на 160 километров требует идеальной техники. Но парадокс в том, что для того, чтобы начать бегать, знать о технике совершенно не обязательно. Совсем. Просто выходите на лесную тропу или на тротуар и бегите. Бегите хоть 50

метров – сколько можете. На следующий день можете пробежать чуть больше. Этот вид деятельности поможет вам ощутить ни с чем не сравнимую радость движения. Это как детская игра, да и должно быть как игра.

Не волнуйтесь о том, какая у вас скорость или сколько вы пробежали. Пусть это будут усилия лишь на 50 или 70 процентов от максимального. Лучший способ «войти в зону» – бежать с другом и разговаривать на бегу. Если вы не можете говорить, вы слишком быстро бежите или слишком напряжены. Совмещайте бег с ходьбой, если нужно. Не стесняйтесь идти пешком в гору, а не бежать. Постепенно добавляйте дистанцию. Ваши длинные медленные пробежки укрепят сердце и легкие, улучшат кровообращение и повысят эффективность метаболизма вашего тела.

Картофельное пюре по-миннесотски

В детстве я выпивал по стакану молока с любым блюдом. И мог наложить себе картошки больше, чем кто-либо в нашей семье. Мне это блюдо нравится до сих пор, но теперь я вместо коровьего молока использую рисовое, которое готовлю сам, и оно получается таким же жирным и вкусным, как коровье, но стоит гораздо дешевле, и все это без пластиковых бутылок, пакетов и мусора. По мне, это лучшая сытная еда.

Ингредиенты:

5–6 средних картофелин

1 чашка рисового молока (рецепт ниже)

1 ст. л. оливкового масла

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. черного перца

паприка – по вкусу

Вымойте картофель, почистите или готовьте в кожуре, как вам удобнее. В кастрюлю налейте воды, чтобы она полностью покрыла картофель. На сильном огне доведите под крышкой до кипения. Уменьшите огонь, варите 20–25 минут. Вилкой проверьте, сварился ли картофель, – она должна свободно входить в готовые картофелины.

Снимите кастрюлю с огня, слейте воду. Разомните картофель в пюре. Добавьте остальные ингредиенты и перемешивайте до получения однородной пышной массы. Подавайте со щепоткой соли или перца и паприки по вкусу.

Получается 4–6 порций.

Рисовое молоко

Ингредиенты:

1 чашка отварного белого или бурого риса

4 чашки воды

1/8 ч. л. соли

1 ст. л. подсолнечного масла (по вкусу)

Смешайте в блендере рис, воду и соль. Для получения более жирного молока добавьте оливковое масло. Промешайте смесь одну-две минуты в блендере до однородной консистенции. Перелейте в емкость и поставьте в холодильник. Рисовое молоко может стоять в холодильнике 4–5 дней.

Получается 5 чашек.

3. Для моего же блага

Чемпионат на озере Карибу, 1986

Сила познается тогда, когда единственное, что ты можешь, – это быть сильным.

(Не помню, кто сказал.)

Я учился в четвертом классе и в этот момент был в ловушке.

Передо мной бежали 14 человек, всего нас было 25. Я задыхался, у меня были судороги. Бегуны, бежавшие рядом, толкались локтями, как в боксе, задние наступали мне на пятки. Стояла осень, было холодно, бегуны дышали паром. Берега озера Карибу были укутаны в багровые и золотые листья. Ярко-желтые флажки на отметке ? мили, два круга вокруг полей для бейсбола и футбола около средней школы «Озеро Карибу». На мне была футболка темно-синего цвета с символикой колледжа Санта-Розы, синие брюки с золотыми полосками по бокам, собранные внизу резинками – их вшила мама.

В тот год я уже не играл в бейсбол в Малой лиге: для этого кто-нибудь должен был возить меня на тренировки в город, а отец много работал, и у него не было на это времени. Я не играл в футбол, потому что нужно было покупать специальную форму, а мы этого не могли себе позволить. Поэтому я бегал. Я был высоким, худым и не протестовал, когда меня отправили на соревнования местных школ по бегу. Но до этого я ни разу не бегал на милю и уж точно не бегал быстро. Неудивительно, что где-то в середине дистанции я был на двадцатом месте из двадцати пяти.

Но я все равно продолжал бежать. Я не спрашивал, почему и зачем. Я знал, что эти вопросы бессмысленны. «Раз надо – значит надо»! Пара ударов локтями в бок – и у меня отбило периферийное зрение. Я все равно бежал, и мне никто уже не наступал на пятки. Меня все сильнее мучили судороги, я все больше задыхался, но продолжал бежать. Я врезался в толпу ребят впереди меня, некоторые даже крикнули «Эй!», и вырвался вперед. Потом передо мной было всего пять бегунов. За четверть мили до финиша – четверо, потом – только один.

Я не победил в том забеге. Мальчишка впереди бежал быстрее меня. Я даже представить себе не мог, что можно так быстро бегать. С той поры и до момента, когда я сам начал выигрывать забеги, пройдет еще много времени, но именно в тот холодный осенний вечер я кое-что для себя понял. Я понял, что могу отвоевывать пространство на дистанции, когда большинство ребят моего возраста сдаются и отстают. Кажется, тогда я и начал набирать силу.

Когда перешел в шестой класс, я уже знал, как разбить яйцо одной рукой, придерживая его двумя пальцами. Я разбирал белье на белое и цветное, стирал, сушил, ровно складывал. Я мог качать пресс сто раз подряд и бегать по нашей проселочной дороге туда и обратно без остановки (а брат и сестра помогали мне, сидя на ногах, пока я качал пресс, и считали, сколько раз я пробежал по дороге). Я готовил спагетти, свиные ребрышки, запеканку с тунцом, я строил шалаши из елок. (Елки мы с братом продавали в праздничный сезон. По пять долларов за штуку.) Я мог помочь младенцу срыгнуть, мог поменять подгузник, знал принципы защиты в бейсболе и движения, необходимые для идеального броска крученого мяча. По поводу первых двух пунктов – это я освоил, когда нянчился с братом и сестрой. По поводу последнего – вычитал в библиотеке. Я не мог играть в бейсбольной команде, но хотел знать, как нужно играть.

В седьмом классе в начале учебного года я понял, что хочу быть самым лучшим. Отчасти потому, что мама становилась все слабее и ей все труднее было справляться с делами – выполнять упражнения, следить за нашим питанием, устраивать семейные развлечения в праздники: обычно мы пекли мексиканские свадебные и масляные рождественские печенья. Они были самой разной формы. Мы красили их пищевыми красителями и украшали разноцветной обсыпкой. Если нужно было отправлять печенье в духовку, я старался опередить всех. Если я запекал карасей в панировочных сухарях в масле, мне хотелось это сделать так, чтобы получились лучшие караси в мире. Я усердно занимался, начал получать хорошие оценки в школе, но и этого мне было недостаточно. Я хотел получать наивысшие оценки, и этого мне все равно было мало. Каждый месяц у нас были экзамены по чтению, и я старался быть в них первым. Мой друг Дэн Хамски был таким же. И он каждый раз меня обставлял, что меня бесило. Я не сразу понял, почему так происходит, но потом догадался. Дэн бегло проходил тест, пропуская вопросы, на которые не знал ответа. Я в таких случаях сидел над вопросом до тех пор, пока не находил решение, даже если на это приходилось тратить все оставшееся время экзамена. Я никогда не выдавал неправильный ответ… но и не опережал Дэна Хамски. Для меня было важнее все сделать правильно, любой ценой.

Единственное место, где я не напрягался, – это в лесу. Там я мог бегать, ходить, делать все, что хочется. Деревьям было все равно, сколько я работал, сложил ли я правильно поленницу и как быстро у меня все получилось. Небу было неважно, что я делал, чтобы моей маме не было хуже. Земля не устраивала мне экзамены. Там были только я, шепот ветра и тишина. В лесу я был один на один со своими «почему?» и бесконечной нехваткой ответов на эти вопросы. И в лесу это не казалось таким страшным. Я хотел стать лесничим. Много лет спустя родители мне как-то показали листок бумаги, на котором я записал, что хочу быть врачом, но сам я не помню, чтобы этого хотел. Скорее всего, когда это писал, я хотел, чтобы мама выздоровела.

Мы все этого хотели. Но что мы могли поделать? Да, хорошо было бы свозить маму в ресторан на ужин, но ужины в ресторане устраивались только в честь дней рождения или когда отец получал повышение. Да, хорошо было бы купить маме компьютер, и каждый год отец говорил, что собирается это сделать, но компьютер мы так и не купили. Только когда я пошел в восьмой класс, у нас появился Apple II.

Я старался помогать как мог. Однажды я записался на соревнования по раскрашиванию плакатов, где в качестве главного приза обещали сорок пять литров мороженого. Потом я участвовал в соревновании по созданию плакатов, спонсорами которого были местные рыбоводческие и охотничьи хозяйства. Чем очень порадовал родителей. Мама тоже радовалась, но она всегда чувствовала себя уставшей. «У мамы грипп, – говорил отец, – сегодня ей нужно отдохнуть».

В школе я узнал, что если положить лягушку в воду и медленно подогревать, лягушка сварится, даже не попытавшись выбраться, потому что не заметит постепенной перемены температуры воды. Вот и со мной так было. То есть не так, что с мамой все было в порядке и вдруг, как только ей поставили диагноз «рассеянный склероз», все сразу стало плохо. Может быть, если бы у меня были другие, здоровые мама и папа, я бы очень переживал из-за всего этого. Я не знаю.

Когда мне было двенадцать, на ежегодном медицинском обследовании врач измерил мне давление и ахнул. Померил еще раз и снова ахнул. Потом сказал, чтобы я посидел рядом с кабинетом, и долго что-то шептал моему отцу. После этого отец повез меня к другому врачу, который как минимум трижды померил мне давление: стоя, сидя и лежа. Он спросил, как у меня со сном, падал ли я когда-либо в обморок. Я ответил – со мной все в порядке. Но пока выходили, я

успел испугаться, в основном потому, что отец выглядел напуганным.

Когда мы приехали домой, отец сказал, чтобы я поиграл во что-нибудь, – и это было особенно страшно, потому что до этого он никогда не говорил, чтобы я шел играть. Они о чем-то поговорили с мамой. Потом отец позвал меня, и они сказали, что теперь по утрам я буду принимать лекарства.

– Зачем? – я, наверное, впервые в жизни произнес этот вопрос вслух.

– У тебя высокое давление, – сказала мама, – таблетки помогут его понизить.

Я знал, что такое таблетки: мама жила на них. Я ответил, что не буду пить таблетки, а давление понижу сам. Мама только улыбнулась. Кажется, отец никогда не выглядел таким растерянным.

Но не только в таблетках было дело. Врачи сказали, чтобы я еще и соль перестал есть. Это было похуже, чем пить таблетки. Мне нравится куриная лапша «Кэмпбелл», а теперь мне ее нельзя есть? Я люблю картошку с солью. И это тоже теперь нельзя? (Остальные овощи я ненавидел, кроме разве что консервированной кукурузы и сырой моркови.)

В общем, я продолжал настаивать на своем: я во всем разберусь и точно узнаю, как можно понизить давление. Я умолял дать мне шанс. Конечно же, родители сказали: «Нет».

На следующий вечер после ужина мне вручили большой белый пакет из аптеки, подписанный моим именем. Его поставили в ванной рядом с маминими лекарствами, и когда отец потянулся к нему, я заплакал.

– Скотти, – сказала мама, – тебе это нужно, это для твоего же блага.

«Надо – значит надо», но почему? Я продолжал рыдать и потом вовсе впал в истерику. Мама вынула таблетки из пакета, посмотрела на меня, вздохнула и положила их обратно.

– Ладно, Скотти, что-нибудь придумаем, но ты тоже не будь таким упрямым.

На следующей неделе меня повезли еще к одному врачу. Врач выключил свет в кабинете и попросил представить, что я где-то, где я счастлив. Я представил себя в лесу летом, во всеобъемлющей тишине зелени. Врач сказал, чтобы я закрыл глаза и оставался там, в лесу, и через некоторое время подозвал отца.

– Ваш сын действительно может сам понизить свое давление, – сказал врач. – Если он так сделает у педиатра, таблетки могут не понадобиться.

Вечером отец сказал мне, чтобы я «не напрягался». Он сказал, чтобы я расслабился, что я еще ребенок и не могу спасти мир. Мой отец, человек «Надо – значит надо», был таким непостижимым. А еще он сказал, что верит в меня, что я всегда был очень старательным и что я смогу проделать трюк с понижением давления, когда в следующий раз мы поедем к педиатру. Я в этом не был уверен. И отец сказал, что если все получится, он купит мне лыжи.

На следующий день в кабинете педиатра я представил, что гуляю по лесу, среди зелени деревьев, по тропам в тишине. После этого врач сказал, что лекарства можно отложить и что мне их принимать не нужно. Пока. Он ничего не сказал о стрессе, медитации или управлении организмом при помощи сознания, но я и так все понял. Каждую неделю мы с родителями доставали тонометр с надувной манжетой, который они по такому случаю купили, надевали манжету мне на руку, я закрывал глаза и представлял себя в лесу в тишине. Я понял, что могу контролировать давление усилием мысли. Помню, еще тогда я подумал: это может пригодиться для чего-нибудь, кроме того, чтобы не принимать лекарства и есть все, что мне нравится.

Я знал, что горные лыжи – это занятие для детей состоятельных родителей. Для детей, которые ходили в школу Восточного Дулута и родители которых были врачами и адвокатами. Для детей, путешествовавших на самолетах, чтобы на каникулах покататься на горных лыжах. В нашей школе мы таких ребят называли «любителями пирожных». Отец сдержал слово и купил мне лыжи: старые красные с белым и синим K2, со старыми лыжными ботинками, новыми палками, и даже я понимал, чего это ему стоило.

Однажды летом за ужином отец впервые объявил, что на следующей неделе мы все едем в северную Миннесоту, в дом отдыха. Дом отдыха! Он с таким же успехом мог сказать, что мы летим в Чикаго поужинать – настолько это было невероятно. У нас будет там не просто свой домик – домик будет рядом с озером, в котором можно будет плавать, и бассейн рядом с домиком, и мы будем

рыбачить и кататься на велосипедах. Там будут надувные лодки, и мы сможем кататься на лодке по озеру, когда захотим. Анджела, Грег и я радовались так, как будто мы выиграли в лотерею.

Что отец нам не рассказал – так это то, что там будут еще другие семьи с детьми и врачи, которые будут беседовать с детьми и взрослыми по отдельности.

Взрослые собирали детей вместе и задавали много вопросов. Типа «Что ты чувствуешь по поводу того, что у твоей мамы рассеянный склероз?» Или «Как вы живете? Приходят ли к вам в гости друзья и одноклассники?», или «Ты чувствуешь себя не таким как все?» Я тогда уже много читал – о футболе и даже о кулинарии. Но я ничего не читал о рассеянном склерозе. Я и без этого все о нем знал. Анджела и Грег социальным работникам ничего не сказали, они стеснялись и были напуганы. И я тоже ничего не сказал. У нас в семье никто об этом не говорил. Зачем? Чем это могло помочь? Я уже тогда понял, что все «почему» мира не изменят того, что происходит с моей мамой. Я не стал тогда плакать, как другие дети в комнате. Моя сестра просто уставилась, не моргая, на социального работника. А брат, за которым уже тогда становилось непросто присматривать, стал дергать меня и спрашивать, когда мы пойдем кататься на лодках. Он всегда был крутым парнем.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Одна миля примерно равна 1,6 км. Прим. ред.

2

Подобные забеги называют также ультрамарафонами. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.me/ru/skott-dzhurek/esh-pravilno-begi-bystro-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить