

УЛЬТРА

РИЧ РОЛЛ

КАК В 40 ЛЕТ ИЗМЕНИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ И СТАТЬ
ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ
АТЛЕТОВ ПЛАНЕТЫ



Рич Ролл

Ультра. Как в 40 лет изменить свою жизнь и стать одним из лучших атлетов планеты

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21097349

*Ультра. Как в 40 лет изменить свою жизнь и стать одним из
лучших атлетов планеты / Рич Ролл: Манн, Иванов и Фербер;*

Москва; 2016

ISBN 978-5-00057-731-8

Аннотация

Это книга-мотиватор. Автор — ныне один из лучших атлетов планеты, входящий в список 25 сильнейших мужчин мира, участник ультрагонок, в том числе гавайской Epic5 (пять дистанций Ironman за неделю), — еще несколько лет назад боролся с лишним весом и одышкой, а до того — с алкоголизмом. Секрет преобразования — в переходе на веганскую пищу, занятиях спортом, но главное — в том, как он нашел мотивацию для всего этого.

Эта книга — история полного физического и духовного преобразования человека, доказывающая, что любой может стать «ультра».

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	8
Отзывы	9
Предисловие	11
Глава 1	24
Глава 2	49
Глава 3	77
Глава 4	100
Глава 5	125
Глава 6	153
Глава 7	176
Зарядимся силой растений	183
Чем проще, тем лучше	185
Пари?	194
Глава 8	197
Что же такое выносливость?	201
Я открываю для себя Ultraman	211
Дорога к Ultraman	218
Кроссовки и травмы	223
Эволюция в режиме питания: от хорошего самочувствия к высоким результатам	228
Успеть все	237
Откровение	243

Глава 9	248
Глава 10	270
День первый, кауаи. Да начнется безумие	283
День второй, оаху. Час от часу не легче	298
День третий, молокаи. Истинные Гавайи	314
День четвертый, мауи. Полное опустошение	329
День пятый, большой остров. Круг почета	361
Заключение	372
Приложение I	374
И сразу о белках	375
Диета Plantpower	381
Щелочность: краеугольный камень PlantPower	384
Нутриенты: смешать, но не взбалтывать	389
Диета PlantPower	396
Механизм пищевого пристрастия	398
Глютен, зерновые продукты и проростки	406
Железо, B12 и анемия	411
Диета PlantPower	414
Омега-самец: пусть жир станет вашим другом	416
Диета PlantPower	420
Диета PlantPower	427

А как же соя?	428
Витамин D: выходим из дома	430
Важно ли, чтобы пища была органической	431
Приложение II	435
До тренировки. Запуск метаболизма	437
Во время тренировки. Пейте! И ешьте!	441
После тренировки. Подзаправка	445
Обед. Он должен быть легким	447
Перекусы. Дрова в топку метаболизма	449
Ужин. Самый плотный прием пищи	451
Десерт. Вкуснятина без молока!	453
О ресторанах	455
Приложение III	458
Рекомендуемая литература	458
Сайты, посвященные веганству	461
Пробиотики и суперпродукты	463
Протеиновые порошки и БАДы	464
Масла с ненасыщенными жирными кислотами	465
Питание для соревнований и тяжелых тренировок	466
Спортивные принадлежности	467
Компьютерные программы для тренировок	468
Благодарности	469

Рич Ролл Ультра. Как в 40 лет изменить свою жизнь и стать одним из лучших атлетов планеты

Rich Roll

Finding Ultra

**Rejecting Middle Age, Becoming One of The
World's Fittest Men, and Discovering Myself**



THREE RIVERS PRESS

*Издано с разрешения Crown Archetype, an imprint
of the Crown Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC*

Автор фото на обложке John Segesta

Благодарим за рекомендацию книги Рената Даса-

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Richard Roll, 2012

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Ешь правильно, беги быстро

Скотт Джурек, Стив Фридман

Китайское исследование

Колин Кэмпбелл

Рецепты здоровья и долголетия

Лиэнн Кэмпбелл

Рожденный бежать

Кристофер Макдугл

Самые сложные гонки на выносливость

Ричард Хoad и Пол Мур

ОТЗЫВЫ

Вдохновляющая история человека, чья жизнь приняла катастрофический характер, а потом резко изменилась к лучшему. Рич Ролл восстал, как феникс из пепла. Отличное чтение!

Люк Маккензи, пятикратный чемпион Ironman

Среди других выдающихся атлетов Ролла выделяет умение извлекать уникальные, поучительные и воодушевляющие уроки из собственного опыта.

Дин Карназес, автор бестселлера Ultramarathon Man: Confessions of an All-Night Runner

Дань крепости человеческого духа и умению управлять собственной жизнью, которые должен обрести каждый из нас, чтобы достичь того, чего от себя никогда не ожидал.

Дэйв Забриски, пятикратный чемпион США по велоспорту

Этот блестящий образчик писательского мастерства – частью мемуары, частью руководство к действию, частью россыпь духовных озарений – напоминает нам, что спящий должен проснуться и извлечь из жизни все лучшее. Будьте готовы к тому, что книга

не только развлечет вас, но и вдохновит на конкретные действия.

Мэл Стюарт, пловец, 14-кратный чемпион США, чемпион мира и обладатель двух золотых олимпийских медалей

Посвящается Джули

Предисловие

Ничто не предвещало беды. Только что я чувствовал себя превосходно, мчался, несмотря на дождик, на полной скорости. И вдруг – под колесом крошечный бугорок, и левая рука соскальзывает с мокрого руля. Я вылетаю из седла. Какой-то миг я в состоянии невесомости, а потом – бах! Сильный удар головой о землю, тело проезжает метра четыре по скользкому шоссе, мелкий щебень наждаком проходится по левому колену и плечу, а велосипед (правая нога еще пристегнута к педали) обрушивается прямо на меня.

Секундой позже я лежу лицом вверх, чувствуя капли дождя и вкус крови на губах. Пытаюсь высвободить правую ногу и подняться на левой руке, которая, похоже, не кровоточит. Как-то мне удастся сесть. Я сжимаю левую руку в кулак, и боль отдается в плече – кожа содрана начисто, кровь, смешиваясь с дождевой водой, стекает тонкими струйками. Колено выглядит не лучше. Пытаюсь согнуть его – о нет, плохая идея. Зажмуриваюсь и вижу пульсирующие пурпурно-красные всполохи, в ушах шумит. Делаю глубокий вдох, затем выдох. Думаю о тысяче с лишним часов тренировок, которые привели меня сюда. Я должен подняться. Это гонка. Я должен дойти до конца. А потом вижу

кое-что другое. Левая педаль расколота, кусочки карбона валяются на дороге. Осталось еще 230 километров. Трудновато даже с двумя педалями. А с одной? Невозможно.

Над Большим островом едва рассвело. Мое местоположение – полоса первозданной земли, известная как Красная дорога. Название дано за цвет лавового шлака, крошки которого сейчас глубоко вонзились в мою кожу. Секунду назад из 272 километров велогонки было пройдено 56, и я лидировал. Идет второй день мирового чемпионата Ultraman-2009, двойной дистанции «железного» триатлона. Маршруты пролегают вокруг всего Большого острова. Ultraman – это праздник выносливости, но из разряда «только для приглашенных»: участвуют всего 35 человек, которые оказались достаточно подготовлены физически и достаточно безумны, чтобы попытаться. День первый – это океанский заплыв на 10 километров, за ним – велогонка почти на 145 километров (90 миль¹). День второй – 272 километра (170 миль) на велосипеде. И кульминация – день третий, двойной марафон, 84 с лишним километра (52,4 мили) по раскаленным от солнца лавовым полям Коны.

Это моя вторая попытка на Ultraman, и я возлагал на нее большие надежды. Первую я предпринял все-

¹ 1 миля равна 1,6 км. *Прим. перев.*

го год назад, пробившись в сообщество спорта на выносливость в полном смысле из ниоткуда, в почтенном возрасте сорока двух лет, и заняв почетное одиннадцатое место после всего лишь одиннадцати месяцев серьезных тренировок. А до этого были десятилетия алкогольной зависимости, которые едва не привели к летальному исходу (причем не только моему), и никаких физических усилий тяжелее, чем съездить в магазин за продуктами или, быть может, пересадить цветочек из одного горшка в другой. До той первой гонки люди говорили, что для меня пытаться участвовать в таком состязании, как Ultraman, – чистой воды сумасшествие. Неудивительно, ведь они знали меня как юриста средних лет, ведущего сидячий образ жизни, обремененного женой, детьми и карьерой, – и вот теперь этот парень сдурел, погнавшись за миражами. Не говоря уже о том, что я тренировался – и намеревался участвовать в состязаниях, – соблюдая полностью растительную диету. «Невозможно, – говорили мне. – Веганы – это тщедушные хлюпики, неспособные на спортивные подвиги серьезнее игры в сокс². В растениях недостаточно нужных белков, ты просто не сумеешь...» Я все это выслушивал, но в глубине

² Сокс – игра, где подкидывают или перекидывают друг другу ногами футбэг, матерчатый или вязаный круглый мешочек с сыпучим наполнителем. *Прим. перев.*

души знал, что сумею.

И сумел – доказал им, что они ошибались, и разрушил не только представление о человеке «среднего возраста», но и все эти, казалось бы, несокрушимые стереотипы по поводу физической формы веганов.

И вот я снова здесь, попытка номер два.

Всего день назад я начал гонку в отличной форме. Первым завершил 10-километровый заплыв, опередив ближайшего соперника на целых 10 минут. По времени это был шестой результат за четвертьвековую историю Ultraman – неплохой старт. В конце восьмидесятых я участвовал в соревнованиях по плаванию в Стэнфорде, так что большим сюрпризом для меня это не стало. Но велогонки совсем другое дело. Три года назад у меня и велосипеда-то не было. И уже в первый день, когда я два с половиной часа сражался с океанскими течениями в заливе Каилуа, начала накапливаться усталость. Легкие жгла соленая вода, глотка горела, оттого что меня не раз начинало тошнить, а впереди ожидали почти 145 километров во влажном, обжигающем воздухе, в борьбе со штормовыми ветрами на пути к национальному парку «Гавайские вулканы».

Я прикинул. Это был лишь вопрос времени, когда более техничные велогонщики нагонят меня, а ведь в конце дистанции 30 изнурительных километров подъ-

ема на 1200 метров вверх по склону вулкана. Я посмотрел назад, уверенный, что увижу трехкратного чемпиона Ultraman бразильца Александра Ривьеро, который наверняка уже и так наступал мне на пятки. Но не увидел. Вообще-то за первый день я не видел ни единого соперника. В это было трудно поверить, но, когда я вышел на финишную прямую, моя жена Джули и пасынок Тайлер закричали из командного автомобиля, что я выиграл этап первого дня! Выпрыгнув из машины, Джули и Тайлер бросились меня обнимать; по моему лицу покатились слезы. Еще более шокирующей новостью было время, на которое отстал следующий участник, – на целых 10 минут! Я победил на Ultraman с отрывом в 10 минут! Не просто сбылась мечта; я навсегда вписал свое имя в хроники спорта на выносливость – за мной рекорд. А для такого, как я, – семьянина средних лет, сидящего на растительной диете, да еще с учетом всего, с чем я столкнулся и что преодолел, – результат был по меньшей мере замечательный.

И вот утром второго дня все глаза были устремлены на меня, пока я в ожидании других атлетов стоял на старте в парке вулканов, взведенный, как пружина, в темноте раннего утра, под накапывающим холодным дождиком. Когда раздался выстрел стартового пистолета, все атлеты рванулись, как ягуары в

прыжке, стараясь сразу выйти вперед и образовать пелотон³. Это еще слабо сказано, что я не был готов начать гонку стремительным спринтом во весь опор. Я не успел разогреться и был захвачен врасплох одним лишь темпом состязания. Мчась под горку со скоростью более 80 километров в час, я изо всех сил пытался сохранить темп и место в группе лидеров, но ноги быстро «забились», и я начал отставать.

Во время этого начального тридцатикилометрового спуска по склону вулкана ситуация обернулась отнюдь не в мою пользу. В группе вы можете ехать позади остальных в уютном «воздушном кармане». Сохраняя общий темп, вы экономите усилия. Но не дай бог, если вас «сбросили». С этого момента вы сами за себя, одинокий волк, который сражается с ветрами исключительно самостоятельно. Как раз в такой ситуации оказался я. Я остался позади группы лидеров, но далеко впереди группы преследователей. Только я ощущал себя не волком, а скорее жалкой крысой. Мокрой, замерзшей, уже замученной ветром крысой, которая ругала сама себя за плохой старт и с ужасом ожидала еще восемь тяжких часов гонки. Дождь усилился, а я к тому же забыл велосипедные бахилы, поэтому ноги промокли и заоченели.

³ Пелотон – компактная, аэродинамически эффективная группа велосипедистов в шоссейных гонках. *Прим. перев.*

Меня мало что может выбить из колеи, включая боль, — но мокрые холодные ноги доводят до иступления. Я решил ехать помедленнее и поравняться с группой преследователей, но они были слишком далеко. Не оставалось ничего другого, как пробиваться в одиночку.

Добравшись до подножия спуска, я повернул к юго-востоку острова как раз в тот миг, когда занялся рассвет. Очутившись на Красной дороге, я начал-таки согреваться.

Этот отрезок — единственная часть всей гонки, где нет возможности получить поддержку от команды: автомобилям сюда проезд воспрещен. Четверть сотни километров наедине с собой. Я не видел других гонщиков, пока ехал по этой местности — холмистой, покрытой пышными деревьями и коварной: трасса изобиловала рытвинами и крутыми поворотами, в воздух то и дело летели камешки. Один как перст, я сконцентрировался на стрекотании и подскоках своего велосипеда. Тишину тропического рассвета нарушал разве что мой внутренний голос, бубнивший о том, как сильно я промок. Кроме того, меня сердило, что ни моя жена Джули, ни кто-то еще из команды перед этой «безмашинной» зоной не догадались дать мне напиться, оставив изнывать от жажды. Вот тогда-то я и угодил в выбоину. Красная дорога удари-

ла меня по голове.

Я отстегиваю шлем. Он сломан – большая трещина проходит по самому центру. Под спутанными влажными волосами аккуратно ощупываю кожу на макушке – голова цела. Крепко зажмуриваюсь и снова открываю глаза, растопырив перед лицом пятерню. Так, пальцы на месте, все пять. Я прикрываю один глаз, потом другой. Зрение в порядке. Поморщившись, выпрямляю колено и осматриваю. Кроме поклевывающей что-то возле велосипеда птички, которую, наверное, я должен бы легко опознать – у нее длинная шея и желтая грудка, она вертит черным хвостиком, – вокруг ни души. Я напряженно прислушиваюсь, стараясь уловить звуки подъезжающей группы. Но ничего; только мирно постукивает клювом птичка, шелестит поблизости дерево, где-то далеко хлопает дверца с сеткой от насекомых, а еще дальше океанские волны снова и снова накатываются на песок.

Подступает тошнота. Я кладу руку на живот и минуту сосредоточенно ощущаю, как он опускается и поднимается под рукой в такт дыханию. Считаю до десяти, потом до двадцати. Все что угодно, чтобы отвлечься от боли, которая теперь окончательно пробудилась и терзает мое плечо изо всех сил, – что угодно, чтобы не думать о пульсирующем колене. Тошнота проходит.

Плечо немеет, и я пытаюсь им подвигать. Ничего хорошего. Чувствую себя Железным Дровосеком, который молит о масленке. Двигаю так и эдак ногами – своими бедными мокрыми ногами. С опаской встаю и переношу вес на раненое колено. Кряхтя, поднимаю велосипед и взбираюсь на него, опираясь ногой на единственную педаль. Неважно как, но мне надо любой ценой проехать еще милю до конца Красной дороги, где гонщиков ждут команды, где Джули позаботится обо мне, почистит от грязи. Где мы положим велосипед в машину, чтобы отправиться в гостиницу.

В висках стучит, когда я, неуклюже отталкиваясь, пытаюсь ехать при помощи одной ноги; другая просто болтается, с нее стекает кровь. Позади небо над океаном окрашивается в утренние цвета – бело-серое полотно, а под ним темная зелень тропического моря с рябью от дождя. Я думаю о многих тысячах часов, которые посвятил тренировкам ради того, чтобы оказаться здесь; о том, как далек я от того заплывшего жиром поедателя чизбургеров, каким был всего лишь пару лет назад. Я думаю о том, что полностью изменил не только свою диету и свое тело, но и всю жизнь – стал другим изнутри и снаружи. Бросаю очередной взгляд на сломанную педаль и вспоминаю, что сегодня нужно одолеть еще примерно 215 километров: непосильная задача! Ну вот, приехали, думаю я,

испытывая в равной степени огорчение и облегчение. Для тебя, парень, гонка окончена.

Каким-то образом я одолеваю последнюю милую Красной дороги и вскоре вижу впереди команды – машины припаркованы, еда, питье и снаряжение выложены в ожидании приближающихся спортсменов. Сердце бьется быстрее, и я заставляю себя поскорее добраться до тех, кто меня ждет. Придется посмотреть в лицо жене и пасынку Тайлеру, сообщить им, что случилось, сказать, как я подвел не только себя самого, но и их тоже – мою семью, которая стольким пожертвовала, чтобы поддержать меня в погоне за мечтой. «Может, не надо, – шепчет внутренний голос. – Что тебе мешает просто повернуть назад, а еще проще – юркнуть вбок, в гущу зарослей, пока тебя никто не заметил?»

Я вижу Джули – она бросается вперед, чтобы поприветствовать меня. Проходит несколько мгновений, прежде чем она понимает, что случилось. Я читаю на ее лице смятение. Мои глаза начинают щипать от слез, и я велю себе собраться.

В полном соответствии с духом охана (гавайское слово «охана» означает «семья») меня внезапно окружают полдюжины членов команд *других* участников состязания, все они спешат мне помочь. До того как Джули успевает выговорить хоть слово, Вито

Бьяла, который сегодня дежурит в бригаде экстренной помощи под кодовым названием «Ночной поезд», возникает передо мной с аптечкой в руках и начинает обрабатывать мои раны.

– Давай-ка вернем тебя на дистанцию, – спокойно заявляет он.

Вито – легенда Ultraman и вообще уважаемый старейшина, так что я пытаюсь собраться с силами, чтобы ответить ему улыбкой на улыбку. Пытаюсь – и не могу.

– Не выйдет, – мямлю я. – Педаль снесло. Моя гонка кончена.

Я жестом указываю на то место, где должна находиться левая педаль.

И почему-то чувствую себя немного лучше. Стоило просто озвучить этот факт – просто сказать Вито, что я решил выйти из игры, – и будто камень с души. Мне выпал уникальный шанс: просто и с достоинством избавиться от этого кошмара, а в самом скором времени бухнуться на теплую гостиничную койку. Я уже ощущаю гладкие простыни, подушку под головой. А завтра, вместо того чтобы бежать двойной марафон, поедем с семьей на пляж...

Рядом с Вито стоит Питер Макинтош, капитан команды поддержки Кэти Винклер. Он смотрит на меня с прищуром.

– Что за педаль?

– Look Кео, – бормочу я. Нашелся какой любопытный.

Питер куда-то исчезает, а экипаж механиков хватает мой байк и приступает к работе. Будто на пит-стопе Indy 500⁴, они начинают диагностику – исследуют раму на трещины, тестируют тормоза и переключение передач, проверяют, не погнулись ли колеса, торцовые ключи так и мелькают у них в руках. Я хмурюсь. «Что они делают? Неужели не видят, что мне кранты!»

Несколько секунд спустя вновь появляется Питер... И несет новенькую педаль, в точности как моя.

«Но...» Мозг лихорадочно пытается понять, как этот сюжет сделал внезапный поворот – и совсем не в ту сторону, о которой я размышлял. Они же пытаются вернуть меня в строй, так озадачивает меня. Они ждут, что я продолжу гонку! Я морщусь, когда кто-то протирает мне плечо. Но ведь это бред! Я же все решил: у меня травмы, велосипед сломан, суши вёсла, разве нет?

Джули, стоя на коленях, бинтует мне ногу. Она смотрит на меня снизу вверх и улыбается.

– Думаю, все будет в порядке, – говорит она.

⁴ «500 миль Индианаполиса» – наиболее известная ежегодная гонка на автомобилях с открытыми колесами, проводящаяся в Новом Свете.
Прим. ред.

Установив педаль, Питер Макинтош поднимается на ноги. Глядя мне прямо в глаза, он провозглашает голосом главнокомандующего армией:

– Ничего еще не кончено. А теперь забирайся на байк и доделай дело.

Я теряю дар речи. С трудом сглотнув, я опускаю взгляд – но даже так чувствую, как все смотрят на меня, ожидая моего ответа. Они ждут, что я послушаюсь Питера, запрыгну в седло и помчусь вперед. «Доделай дело».

Впереди еще 217 километров. По-прежнему дождь. Я здорово уступаю конкурентам. А помимо того что истощен морально, я ранен, мокрый до нитки и вообще еле волочу ноги.

Глубокий вдох. Выдох. Закрываю глаза. Разговоры и шум вокруг меня слабеют, затихают, исчезают полностью. Тишина. Только биение сердца – и долгая, долгая дорога впереди.

И я делаю то, что должен: затыкаю внутренний голос, который требует, чтобы я сдался, и сажусь в седло. Похоже, моя гонка только начинается.

Глава 1

У последней черты

Это случилось в канун моего сорокалетия. В тот прохладный вечер позднего октября 2006 года, когда Джули и трое наших отпрысков уже спали крепким сном, я решил насладиться столь редкими мгновениями мирного отдыха. Мой ежевечерний ритуал выглядел так: сесть перед громадным телеэкраном и включить звук на полную мощность. Блаженно углубившись в любимый сериал «Закон и порядок», я отставил блюдо с чизбургерами и сунул в рот никотиновую жвачку – о долгожданное наслаждение! Ничего, убедил себя я, просто я так расслабляюсь. После трудного дня я заслужил чуток расслабухи, и потом, ведь это совсем безвредно.

Восемь лет назад я очнулся после пьяной ночи и обнаружил себя в загородном центре лечения алкогольной и наркотической зависимости. Этот эпизод биографии волшебным образом меня отрезвил, и с тех пор я не спеша, постепенно продвигался к здоровому образу жизни. Я больше не напивался. Правда, давал себе маленькую поблажку – время от времени объедаться вредной пищей.

Но в тот канун юбилея кое-что произошло. Было почти два часа ночи, я уже добрые три часа тупо пялился в телик, напиваясь газировкой, и счет потребленных калорий шел на тысячи. Когда желудок уже не мог больше вместить ни крошки, а никотиновый дурман слегка развеялся, я решил, что пора удалиться на отдых.

Вначале я заглянул в комнату рядом с кухней, в спальню моих пасынков Тайлера и Траппера. Мне нравилось смотреть, как они спят. Тайлеру одиннадцать, Трапперу на год меньше – уже не малыши, скоро жди бунтарского возраста. Но пока что они еще дети – пижамы, двухъярусная кровать и сны о скейтбординге и Гарри Поттере.

Свет в доме уже не горел, и я потащил свою тушку (95 кило живого веса) вверх по лестнице. Посередине пришлось передохнуть – одышка, ноги отяжелели... Лицо покрылось испариной. Чтобы перевести дух, пришлось согнуться пополам. Живот вывалился из джинсов, которые давно мне не по размеру... Борясь с тошнотой, я глянул вниз на ступеньки – сколько я преодолел? Оказалось, восемь. И осталось еще почти столько же. Восемь ступенек! Мне всего тридцать девять, а меня выводят из строя восемь ступенек. «Господи, – подумалось мне, – во что я превратился?»

Я медленно пополз наверх и пробрался в спальню, стараясь не разбудить Джули и двухлетнюю Мэтис, которая свернулась калачиком рядом с мамочкой в нашей постели – мои милые ангелы, освещенные падающим из окна лунным светом. Я помедлил, глядя, как они спят, и дожидаясь, пока пульс придет в норму. И тут я почувствовал, как лицо заливают слезы; внутри разразилась целая буря эмоций – любовь, да, но еще и вина, и стыд, и внезапное чувство острого страха. В голове возник кристально четкий образ: моя Мэтис в день ее свадьбы; она улыбается, вокруг нее гордые своей ролью подружки невесты, братья, мать сияет от радости. Но в видении – я знал это – было что-то до ужаса неправильное. Там не было меня. Я был мертв.

Меня охватила паника; где-то в основании шеи зародилась холодная дрожь и быстро сбежала вниз по позвоночнику. Я услышал, как на деревянный пол упала капля пота, и впился в нее взглядом, будто только это могло не дать мне рухнуть без сознания. Крошечная капелька – тот самый звоночек, заставляющий задуматься: что если мне не придется увидеть дочь нобвобрачной?

«А ну возьми себя в руки!» Тряхни головой, сделай глубокий вдох... Я бросился в ванную, наклонился над раковиной и плеснул в лицо холодной водой.

А подняв голову, увидел в зеркале собственное отражение. И застыл. Где тот симпатичный юный чемпион по плаванию, образ которого так долго хранила память? И в это самое мгновение на меня обрушилась реальность, сметая на своем пути все заслоны, которые помогали мне игнорировать действительное положение вещей. Я – обрюзгшая сорокалетняя развалина, индивид, страдающий от депрессии и тяги к саморазрушению и не отдающий себе отчет в том, какая пропасть пролегает между тем, кто он есть и кем хочет быть.

В глазах стороннего наблюдателя, возможно, все было в порядке. Прошло целых восемь лет с моего последнего запоя, и все это время я старательно латал пробоины в своей разрушенной, полной отчаяния жизни – а теперь перед нами истинное воплощение современной американской мечты. Степени Стэнфорда и Корнелла, годы в амплуа корпоративного юриста (десятилетие отупляющих сорокачасовых рабочих недель, боссов-тиранов и вечеринок допоздна, все вышеперечисленное – на алкогольной подпитке) – и вот я наконец веду умеренный образ жизни, даже основал собственную успешную юридическую фирму. У меня красивая любящая жена, во всем меня поддерживающая, и трое здоровых детей, которые меня обожают. И мы все вместе выстроили

дом нашей мечты.

И что же со мной не так? Почему меня обуревают подобные чувства? Я делаю все, что должен, и даже сверх того. Но мои переживания не были блажью. Я и правда летел в пропасть.

И в тот самый миг на меня снизошло озарение – я понял, что не просто *должен* измениться, но что именно этого я *горячо желаю*. Знакомство с миром тех, кто борется с алкогольной или наркотической зависимостью, научило меня, что наша жизнь «в сухом остатке» часто сводится к немногочисленным ярким моментам, когда мы принимаем решения, меняющие все. И я прекрасно усвоил, что подобные моменты ни в коем случае нельзя упускать. Им следует отдавать должное уважение и любой ценой хватать удачу за хвост, потому что случаются они не часто и, может, второго шанса не будет уже никогда. Даже если вам лишь единожды в жизни удалось испытать подобное озарение – считайте себя везунчиком. Стоит на секунду отвести взгляд или даже просто моргнуть, и дверь не просто закроется – она исчезнет. Что касается меня, то жизнь предлагала мне благословенную возможность второй раз – в первый я испытал просветление, когда отлеживался в реабилитационном центре.

Взглянув в зеркало той ночью, я ощутил, что портал открывается вновь. Нужно было действовать.

Но как?

Дело вот в чем: я человек крайностей. Я не могу выпить всего один бокал. Я либо остаюсь абсолютно «сухим», либо надираюсь так, что на следующее утро обнаруживаю себя совершенно голым в гостиничном номере в Вегасе, не имея ни малейшего представления, как туда попал. Я либо вскакиваю с кровати без четверти пять и наматываю круги в бассейне (если вспомнить мои юношеские годы), либо заваливаюсь на кушетку и лопаю бигмаки. Я не могу выпить всего одну чашечку кофе. Это будет большая порция кофе в пол-литра с лишком, а потом – просто удовольствия ради – еще две или пять чашек эспresso. И по теперешнюю пору умеренность остается моим недостижимым идеалом – этакая капризная возлюбленная, за которой я продолжаю увиваться, хотя она мной несколько не интересуется. Зная эту свою черту и припомнив приемы, освоенные в период реабилитации, я понял, что любое реальное и долговременное изменение образа жизни потребует жесткого, индивидуального подхода с возможностью фиксировать точно измеряемые отсечки. Расплывчатые лозунги вроде «лучше питаться» или «чаще ходить в спортзал» просто не сработают. Мне нужен был конкретный план – и срочно. Надо было расставить четко различимые вехи.

На следующее утро я первым делом обратился за помощью к жене.

Все время, сколько я ее знаю, Джули усердно занимается йогой и альтернативной медициной, практикуя некоторые, мягко выражаясь, «прогрессивные» идеи правильного питания и здорового образа жизни. Джули – «жаворонок», который отмечает начало каждого нового дня медитациями, приветствиями Солнцу⁵ и чаями из душистых травок на завтрак. В поисках советов по личностному росту Джули «припадала к ногам» множества гуру, среди которых были и Эххарт Толле⁶, и голубоглазая ясновидящая Аннетт, и вождь племени лакота Золотой Орел из Южной Дакоты, и молодой улыбчивый индийский мудрец Парамахамса Нитьянанда. Только в прошлом году Джули совершала паломничество на юг Индии, чтобы посетить Аруначалу – священный холм, который в йогической культуре пользуется славой «духовного инкубатора». Меня всегда восхищало стремление Джули к познанию нового, и – да, конечно, для нее это работало. Но подобного сорта «альтернативное мышление» было полностью ее территорией – никак не моей.

В особенности когда дело касалось еды. Любой, кто

⁵ Комплекс асан в хатха-йоге. *Прим. ред.*

⁶ Эххарт Толле (род. 1948) – философ, автор книг «Сила настоящего» и «Новая Земля». *Прим. ред.*

открыл бы наш холодильник, увидел бы невидимую, но четкую границу как раз посередине. С одной стороны были типичные американские продукты под девизом «вперед к инфаркту»: хот-доги, майонез, сыр, всевозможные снеки, газировка и мороженое. С другой стороны (со стороны Джули) лежали таинственные пакетики с травяными смесями и две-три баночки без этикеток, заполненные неприятно пахнущими лечебными пастами неизвестного происхождения. Каждый раз Джули терпеливо объясняла мне, что это гхи (что бы это ни значило) и чаванпраш – ядреный клейкий коричневый джем из индийского крыжовника, который в аюрведе (альтернативная медицина родом из Древней Индии) почитается «эликсиром жизни». Я вечно подшучивал над тем, как Джули превращает приготовление своей причудливой пищи в суший колдовской обряд. И хотя я со временем привык к ее попыткам накормить меня продуктами вроде проросших бобов мунг или бургеров из сейтана, сказать, что я отвечал «Нет, спасибо», значило бы слукавить. «Картон», – заявлял я, помотав головой, и хватался за бургеры с сочной говядиной.

Подобная пища подходила для Джули, отлично подходила для наших детей – но мне нужна была *моя* еда. *Моя настоящая* еда. К чести Джули, она никогда не наседала. Хотя, если честно, подозреваю, что она

просто махнула на меня рукой. Но Джули осознавала важнейший духовный принцип, который мне только еще предстояло уяснить. Вы можете стоять на верном пути. Вы можете подавать хороший пример. Но вы никогда не сумеете заставить встать на этот путь другого.

Однако сегодня был другой случай. Прошлая ночь принесла мне дар: глубинное ощущение того, что я не просто должен, но хочу измениться – измениться по-настоящему. И вот, налив себе внушительную кружку крепчайшего кофе, я, нервничая, поднял сию важную тему за завтраком.

– Эм, вот что... Помнишь эту штуку, ну, детоксикант, тот очиститель для организма, который ты принимала в прошлом году?

Откусив кусочек конопляного хлеба, намазанного чаванпрашем, Джули подняла на меня взгляд, чуть изогнув губы в ироничной ухмылке:

– Ага. «Очиститель».

– Ну, я подумал, что... ну, э, может, мне... ну, знаешь, типа попробовать?

Я поверить не мог, что слышу такие слова из собственных уст. Джули была одной из самых здоровых людей, каких я знал; я самолично видел, как диета и альтернативная медицина удивительным образом – просто-таки волшебным – исцелили ее всего за сутки;

и все равно я спорил с ней до посинения, что «очистители» бесполезны и даже вредны. Нет никаких доказательств, глаголил я, того, что «очистители» помогают поддержать здоровье и как-то выводят токсины из организма. Спроси любого западного доктора, приверженца нормальной медицины, и услышишь: «Все эти „очистители“ не просто небезопасны – они вредят здоровью». И кстати, что они такое, эти таинственные токсины, и как в принципе «очистители» могут вывести их из организма? Все это полная чушь, думал я, антинаучные суеверия и болтовня шарлатанов, которые не прочь выудить побольше денежек у доверчивых граждан.

Но ныне я был в отчаянии. Я все еще помнил приступ ночной паники. Артиллерийскую канонаду в висках. Каплю поту, сей предвестник небытия, и всполохи в глазах. Было ясно как день: мой образ жизни никуда не годится.

– Конечно, – мягко ответила Джули. Она не спросила, что подвигло меня на столь любопытную просьбу, а сам я в объяснения не вдавался. Как бы банально это ни звучало, Джули была моей второй половиной, моим лучшим другом – единственным человеком, который знал меня лучше прочих. Однако все равно по неким причинам, которые не мог определить даже для себя, я не в силах был рассказать ей обо всем, что

пережил ночью. Возможно, мне просто было стыдно. Но, скорее всего, овладевший мной страх был слишком силен, чтобы его можно было выразить в словах. Джули обладает отличной интуицией, и она не могла не понять, что со мной что-то произошло, — но не задала ни единого вопроса; она позволила мне хранить случившееся в себе, не ожидая от меня многого.

На самом деле ее ожидания были столь малы, что мне пришлось просить ее еще трижды, прежде чем наконец Джули вернулась из аптеки народной медицины и принесла то, что нужно для начала курса очищения, — и это изменило все.

Вместе мы приступили к семидневному курсу прогрессивного лечения, который включал в себя прием различных трав, чаев, фруктовых и овощных соков⁷. Сразу подчеркну, что эта процедура не имела ничего общего с «голоданием». Каждый божий день я в обязательном порядке подкреплял организм натуральными питательными веществами в жидкой форме. Отбросив сомнения, я телом и душой включился в процесс. Мы выбросили из холодильника все мои взбитые сливки, желе, йогурты и салями, заполнив опустевшие полки баклажками с чаем из травяной смеси (она, надо сказать, шибко походила на охалку

⁷ Программа очищения и детоксикации называется Jai Renew Detox and Cleansing Program. *Прим. авт.*

листьев, какие я сгребал на нашем газоне). Я набирался энергии, опрокидывая в себя жидкие коктейли из шпината с морковкой, приправленные чесноком, и закусывая их травяными смесями, за которыми следовал чай с явным послевкусием... м-м... органического удобрения.

День спустя я, скрючившись на диване, исходил потом. Сами попытайтесь отказаться от кофеина, никотина и еды – и все разом. Я выглядел ужасно. А чувствовал себя еще хуже. Я не мог двигаться. И спать тоже не мог. Мир перевернулся с ног на голову. Джули подметила, что я выгляжу как героиновый наркоман во время ломки. И вправду, я ощущал себя так, будто вернулся в центр реабилитации.

Но Джули убеждала меня крепиться, обещая, что самое трудное скоро останется позади. Я доверял ей, и в подтверждение ее слов каждый новый день оказывался легче предыдущего. Позывы к тошноте стали ослабевать, даруя возможность протолкнуть что-то – хоть что-то – себе в глотку. На третий день тучи стали рассеиваться. Вкусовые рецепторы наконец адаптировались к новому режиму, и я, можете себе представить, начал получать от происходящего удовольствие. Несмотря на малое количество потребленных калорий, я ощущал прилив энергии, вслед за которым пришло чувство глубинного обновления. Я был

поражен. День четвертый прошел еще лучше, а на пятый я ощутил себя совершенно новым человеком. Я смог нормально спать, при этом мне хватало всего нескольких часов. Мой разум был ясным, тело – легким, я был исполнен энергии и радости, о каких уже и мечтать не смел. Как-то вдруг я взбежал по лестнице с Мэтис на плечах, а пульс почти не участился. Однажды я выбрался на короткую пробежку и чувствовал себя превосходно, хотя годами не надевал кроссовки и всего только пятый день не ел «настоящей» еды! Это было потрясюще. Подобно слабовидящему, который в первый раз надел очки, я с изумлением открывал для себя мир здорового человека. Безнадежный кофеман, на второй день очистительной программы я совершил с Джули исторический жест – мы выдернули из розетки вилку моего любимого кофейника и совместно отнесли его в мусорный бак. Прежде, думаю, проживи мы хоть миллион лет, нам бы такое и в голову не пришло.

И вот на заключительном этапе семидневной программы наступило время вернуть в рацион «настоящую» пищу. Джули приготовила мне полезный завтрак – мюсли с ягодами, тосты с маслом и мои любимые вареные яйца. После семи дней без твердой пищи было бы простительно умять все в один присест. Но вместо этого я просто уставился на поданные блю-

да. Я повернулся к Джули и сказал:

– Думаю, я буду продолжать.

– Ты о чем?

– Я отлично себя чувствую. Зачем возвращаться к старому? Я имею в виду пищу. Давай будем продолжать.

И я одарил Джули широкой улыбкой.

Чтобы понять, что произошло, вы должны знать: я – алкоголик во всем. Если что-то идет хорошо, надо добавить, и будет еще лучше, разве не логично? Умеренность – это для ординарных личностей. Почему бы не стремиться к экстраординарности? В этом всегда заключался мой принцип – и моя гибель.

Джули склонила голову, нахмурила брови и уже собралась было что-то сказать, как вдруг Мэтис нечаянно (но не в первый раз) опрокинула свой стакан, залив весь стол апельсиновым соком. Мы с Джули вскочили и бросились устранять последствия катастрофы, пока сок не полился на пол.

– Ой, – сказала Мэтис и хихикнула.

Мы с Джули переглянулись – и тоже рассмеялись. Вытирая липкую жижу, я как-то позабыл о своей безумной идее. Внезапно мысль о том, чтобы вечно сидеть на свежавыжатых очистительных соках, показалась мне идиотской (каковой она в действительности и была).

– Забудь, – смущенно сказал я Джули. Потом взглянул на тарелку и наколол на вилку черничину. Это была лучшая черничина в моей жизни.

– Вкусно? – спросила Джули.

Я кивнул и съел еще одну ягоду, а за ней еще. Рядом со мной хихикала и улыбалась Мэтис.

Вот так мне удалось сделать первый шаг – вбежать в уходящий поезд и не спрыгнуть на ходу. Но теперь мне был нужен план, чтобы закрепить результат. Я хотел обрести некое равновесие. Боясь вернуться к прежним привычкам, я хотел найти четкую стратегию продвижения вперед. Не какую-то там «диету», но режим, которого можно придерживаться долго. Собственно, мне был нужен полностью обновленный образ жизни.

Я никогда не изучал этот вопрос всерьез, но решил, что на первом этапе можно попробовать вегетарианскую диету: для начала придерживаться ее три дня в неделю. Никакого мяса, никакой рыбы, никаких яиц. Задача казалась сложной, но выполнимой. Помня уроки, пройденные в период избавления от алкогольной зависимости, я решил не заикливаться на идее типа «в жизни больше не возьму в рот спиртное (а в данном случае – скажем, чизбургер)», а просто следовать принятому решению изо дня в день. Заботливая Джули подарила мне на день рождения велоси-

пед и посоветовала пустить его в дело. И я честно следовал плану, выбирая овощные буррито вместо карнитас, вегетарианские бургеры вместо мясных и внеплановые велосипедные прогулки в субботу утром с друзьями вместо омлета с сыром в качестве позднего завтрака.

Но продолжалось это недолго, ибо энтузиазм начал слабеть. Несмотря на посещения бассейна и периодические пробежки и велопогулки, лишний вес не желал уходить, и я застрял на 93 килограммах – не сравнить с 72,5 во время спортивной карьеры в колледже. Но гораздо сильнее мешал тот факт, что уровень моей энергии вскоре скатился до «предпочистительного» летаргического состояния. Я был счастлив, что снова мог заниматься спортом, и напоминал себе о давно забытой любви к воде и свежему воздуху. Но истина заключалась в том, что через полгода вегетарианской диеты я чувствовал себя не намного лучше, чем в ту ужасную ночь на лестнице. Я все еще носил лишних 18 килограммов, отчего приходил в отчаяние и был уже готов вовсе отбросить в сторону свой вегетарианский прожект.

В тот момент я не осознавал: сама по себе вегетарианская диета – это хорошо, вот только следовать ей можно очень даже плохо. Я убедил себя, что веду здоровый образ жизни, но, решив остановиться и осмыс-

лечь, что же именно я ем, осознал, что в моем рационе полно забивающего сосуды холестерина (готовые продукты), фруктозы (кукурузный сироп) и жира (молочные продукты вроде пиццы с сыром), прибавьте сюда газировку, картошку фри, начос, чипсы, горячие бутерброды с сыром и разнообразные соленые закуски. Формально я мог сказать, что я вегетарианец. Но это фальшивое вегетарианство. Даже будучи полным профаном в науке о здоровом питании, я видел, что такую диету трудно назвать полезной. И снова настал момент для переоценки. Взявшись в этот раз за дело самостоятельно, я принял радикальное решение — полностью удалить из рациона не только мясо, но и все животные продукты, включая молочные.

Я решил стать стопроцентным веганом.

Несмотря на горячую приверженность моей жены здоровому образу жизни, даже она не была веганом. И вот я вступил в неизведанные (по крайней мере для семейства Роллов) воды. Помню это ощущение — нужно или поднять ставки, или выбросить белый флаг. Если честно, я решил дать шанс этой веганской затее, будучи полностью убежден, что она абсолютно точно не сработает, и я смогу с чистой совестью вернуться к своим любимым чизбургерам. Ведь я бы уже сделал все возможное.

Важное замечание: термин «веган» для меня жест-

ко ассоциировался с политическими взглядами и образом жизни, кардинально отличными от моих, а потому поначалу мне было неудобно даже произносить это слово. В политике я всегда склонялся влево. Но я очень и очень далек от хиппи и им подобных, а ведь веганы – это хиппи, правда? Даже сегодня я испытываю известную долю внутреннего сопротивления, употребляя по отношению к себе слово «веган». Но, как бы там ни было, решив следовать своей цели, я стал одним из веганов. То, что произошло, иначе как чудом не назовешь – чудом, навсегда изменившим мой жизненный путь.

Приступив к этапу посточистительного вегетарианства, я обнаружил, что не так уж и сложно исключить из рациона мясо. Я едва замечал разницу. Но напрочь отказаться от «молочки»? Это совсем другое дело. Я решил, что время от времени буду разрешать себе немного любимого сыра и молока. Что плохого в чудном стаканчике холодного молочка? Бывает ли что полезнее для здоровья?

О, не торопитесь отвечать! Когда я начал глубже вникать в тему, то был ошарашен. Оказывается, молочные продукты вызывают сердечные приступы, диабет первого типа, образование гормонально зависимого рака, застойные явления в крови, ревматоидный артрит, некоторые пищевые аллергии и – пусть

это прозвучит вразрез с устоявшимися представлениями – остеопороз. Коротко говоря, молочные продукты надо было исключить. Но задача стала еще более устрашающей, когда далее я выяснил, что пища, которую я ел (и которую едят почти все), содержит огромное количество молочных продуктов или их производных в той или иной форме. Знаете ли вы, например, что большинство видов хлеба содержат экстракты аминокислот, произведенные из белка молочной сыворотки – побочного продукта производства сыра? И что этот лактопротеин или его родственник казеин можно обнаружить в большинстве коробок с хлопьями для завтрака и крекерами, в «спортивных» батончиках, в фальшивом мясе для вегетарианцев и в приправах? Я вот не знал. А как насчет моих любимых кексиков? Не стоит и говорить.

Когда я начал прозревать реальное положение вещей, то ощутил себя так, как будто в третий раз оказался в реабилитационном центре. Первые несколько дней были настоящим адом, полным жестоких искушений. Однажды я поймал себя на том, что, будто в трансе, с вожделением взираю на завалявшийся в холодильнике кусочек чеддера. Я умирал от зависти, глядя, как дочка пьет молоко из своей бутылочки. Проезжая мимо пиццерии, я глотал слюнки, которые чуть не текли по подбородку.

Но если я что-то и знал, так это как бороться с ломкой. Тут я был на знакомой территории. И я даже испытывал некое извращенное удовольствие, превозмогая добровольные муки.

К счастью, всего через неделю искусы съесть сыра или выпить молока как рукой сняло. А через десять дней я с удивлением обнаружил, что вновь переполнен энергией, как во время очистительного курса. Сон, правда, еще не наладился, но энергетика пребывала на космических уровнях. Переполненный ощущением полного благополучия, я стал гиперактивным, но в хорошем смысле этого слова. Раньше мне не хватало сил, чтобы вечером поиграть в прятки с дочкой, теперь же я бегал за ней вокруг дома, пока она не падала от изнеможения – а это, уж поверьте, значительное достижение. И однажды я вышел во двор, чтобы впервые за долгое время попинать мячик с Траппером. Желание доказать, что веганство – полная чушь, ушло бесследно. Напротив, я стал закоренелым веганом.

В первый раз за без малого два десятка лет я начал почти каждый день заниматься спортом – бегать, кататься на велосипеде и плавать. Я вовсе не намеревался возвращаться в профессиональный спорт – просто хотел быть в форме. Как ни крути, мне скоро стукнет сорок один. А все спортивные амбиции оста-

лись позади еще после двадцати. Мне просто нужен был полезный способ сжечь избытки энергии. Не более того.

А потом произошло то, что я люблю называть Бегом с большой буквы.

Однажды ранним весенним утром, примерно через месяц после начала своего веганского эксперимента, я выбрался на прогулку, не сулившую ничего серьезнее легкой пробежки. Я отправился к Дёрт-Малхолланд – тихому, но холмистому участку грунтовой дороги длиной примерно в 15 километров, который пересекает первозданные холмы национального парка Топанга. Этот участок, связывающий город Калабасас с Бель-Эром и Брентвудом⁸, – настоящий оазис нетронутой природы посреди беспорядочно расползающегося во все стороны округа Лос-Анджелес. Это обширное песчаное обиталище суетливых кроликов, койотов и даже гремучих змей, откуда открываются восхитительные виды на долину Сан-Фернандо, Тихий океан и деловой центр города.

Припарковав грузовичок и слегка размявшись, я начал бег. Я не планировал бежать более часа. Но день был прекрасный, чистый воздух наполнял меня энергией, и я дал себе волю.

И я бежал.

⁸ Два района Лос-Анджелеса. *Прим. ред.*

Я чувствовал себя не просто хорошо или восхитительно. *Я был свободен.* Сняв футболку, я бежал к вершинам холмов, теплые солнечные лучи ложились на плечи, само понятие времени куда-то исчезло, и, казалось, вместе с ним исчезли всякие осознанные мысли; единственными звуками, которые я слышал, было мое свободное дыхание и легкий перестук ступней, безо всяких усилий несших меня вперед. Помню, как уже потом я подумал: «Наверное, именно это и есть медитация». Настоящая медитация. Впервые в жизни я познал состояние единства, той целостности, о котором прежде только читал в духовных текстах. Я пережил истинное ощущение внетелесности.

Так что вместо того, чтобы, как собирался, повернуть назад через полчаса, я продолжал бег, отключив ум, но воспаряя духом. Через два часа я, не испытывая ни усталости, ни боли, миновал волнистые луга выше Брентвуда и знаменитый художественный музей Гетти, не встретив по пути ни души. Пробуждаясь от сна наяву, я медленно вышел из транса и обнаружил, что стою, а над головой летает коршун, то опускаясь, то взмывая ввысь. Мгновением позже пришло осознание: я все еще бегу прочь от того места, где оставил машину! «Да что со мной? До дома так далеко. Я что, спятил? Не пройдет и пары минут, как ноги сведут судороги, и я грохнусь физиономией вниз в

самом сердце этой глухомани, и нет ни телефона, ни вообще какого-нибудь способа связаться с внешним миром! А что если меня укусит гадюка?» Но мне – мне настоящему – было все равно. Я не хотел, чтобы волшебному ощущению пришел конец. Никогда.

Взобравшись на гребень небольшого холма, я увидел, как навстречу мне бежит другой спортсмен – первый человек, которого я увидел за целое утро. Пробегая мимо, он наградил меня мимолетным кивком и показал большой палец. Этот вполне обычный жест глубоко тронул меня. Такая мелочь, но в ней было все, было некое достигшее меня послание – возможно, свыше. Мне дали понять, что все будет в порядке, что я на правильном пути – что это, если хотите, не простая пробежка. Это начало новой жизни.

И я повернул назад, хотя мне вовсе не хотелось этого делать. Повернул я не из-за усталости, жажды или страха – нет, я вдруг вспомнил, что у меня запланирована важная встреча, которую негоже пропускать ответственному человеку. Когда я поднимался по особенно крутому холму, здравый смысл подсказал мне, что стоит по крайней мере чуток сбавить темп. Или даже лучше – остановиться отдохнуть. Но тут из кустов выскочил кролик, и я погнался за ним, лишь увеличив скорость, ощущая в ногах и в легких небывалые силы. Я был на подъеме (и буквально, и фигурально); я взи-

рал на долину Сан-Фернандо далеко вниз, а сам в это время без каких-либо трудностей взбежал на горку из песчаника, и ноги легко несли меня дальше, к следующей вершине, а я мчался под полуденным солнцем, не замечая его палящих лучей и ни о чем не волнуясь. И знаете, я не только сумел вернуться обратно к машине, не развалившись на части; я до самого конца чувствовал себя превосходно, а на последних пяти милях плоского, идущего под гору участка даже устроил себе спринт, и мои кроссовки оставляли позади «инверсионный след» из пыли и камешков. *Я летел.*

Вернувшись туда, откуда стартовал почти четырьмя часами ранее, я был преисполнен абсолютной уверенности в том, что мог бы бежать целый день. Не нуждаясь ни в еде, ни в воде, я, как удалось вычислить позднее по карте, покрыл расстояние около сорока километров – больше, чем мне доводилось пробегать за один раз когда-либо до того. Для парня, который многие годы не пробегал и нескольких километров по ровной дорожке, результат поразительный.

Полностью ценность того утра я смог осознать гораздо позже. Но когда я смывал в душевой с усталых ног глубоко въевшуюся грязь, мое взбудораженное тело ликовало от открывшихся возможностей. Я вдруг поймал себя на том, что широко улыбаюсь. И

четко понял одну вещь: теперь я стану искать новые испытания намеренно – и чем серьезнее они будут, тем лучше.

Вот этот парень за сорок, который только что пробежал длинную дистанцию, внутри которого только что проснулось нечто, нечто сильное, нечто крепкое, нечто, жаждущее бросить вызов, – этот парень скоро вернется в большой спорт. И не для развлечения. А чтобы *сражаться*. Чтобы побеждать.

Глава 2

Воспоминания с запахом хлорки

Задолго до того, как я встретил Джули, услышал слово «веган» или решил побегать по горам – задолго до того, как я вообще мог пробежать хоть метр, да хоть бы и пройти, – я *плавал*. Мне едва исполнился год, когда мамочка приподняла мое цыплячье тельце, облаченное в подгузник, над плавательным бассейном и опустила в темную воду, предоставив мне самостоятельно барахтаться и бороться за жизнь. На помощь мне она пришла не раньше, чем я начал пускать пузыри. Она выдернула меня из воды, и я принялся хватать ртом воздух. Но я не плакал. Вместо этого, как рассказывала мама, я улыбнулся и бросил на нее взгляд, который она не могла истолковать иначе как: «Хочу еще!»

Не могу сказать, что помню этот судьбоносный момент, – а жаль. Мамин поступок может показаться излишне суровым, но побуждения ее были чисты: она стремилась привить мне любовь к воде. Эта любовь была свойственна ее отцу, в честь которого меня называли. Он умер задолго до моего рождения и, как я понял позднее, воплощал в себе многие качества из

тех, которые вскорости начал проявлять я.

Вот так начался мой роман с водой длиною в жизнь. Эта страсть могла привести меня к высоким вершинам, однако не перенесла цепких объятий алкоголизма. Эту любовь я заново открыл в себе после избавления от зависимости – и опять наполнил жизнь смыслом.

Задолго до того знаменательного дня Нэнси Спиндл выступала чирлидершей. У нее были блестящие карие глаза, короткие темные волосы и глубокий загар, и она крутила помпонами, поддерживая своего школьного бойфренда Дэйва Ролла, центрального футбольной команды Гросс-Пойнта. Это был 1957 год, когда жизнь временами походила на сценки из «Американских граффити»⁹. Дэйв, которого друзья любовно прозвали Маффин, был примерным старшеклассником с большими перспективами. Герой школы, он стал кумиром девчонки с милой улыбкой, которая была на несколько лет младше и носила прозвище Юла. Это и была моя будущая мама.

Несмотря на разделявшие их годы, а потом и мили (когда он поступил в Амхерстский колледж), они сохранили огонь отношений и воссоединились, когда

⁹ Молодежная кинокомедия Джорджа Лукаса. Ностальгический портрет провинциальной Америки до убийства Кеннеди и войны во Вьетнаме. *Прим. перев.*

отец вернулся в родные места, чтобы поступить в юридическую школу Мичиганского университета, в котором училась и мама, теперь уже участница общины студенток Каппа-Каппа-Гамма.

Усердно занимаясь в летние месяцы, отец легко окончил курс обучения, женился на своей Юле, поступил на работу в юридическую фирму в родном Гросс-Пойнте и зажил размеренной жизнью в скромном домике на окраине, а на подъездной дорожке у дома стоял белый Dodge Dart. Вскоре, 20 октября 1966 года, на свет появился я, и ничто не предвещало мне спортивного будущего. Точнее, все свидетельствовало об обратном. Я был худой, вечно одолеваемый аллергиями и отитами хлюпик, не вылезающий из кабинета педиатра.

Мое первое воспоминание – рождение младшей сестры Мэри Элизабет. Она родилась через два года после меня. Опасаясь, что отныне я буду чувствовать недостаток внимания, родители купили мне игрушечный гараж с машинками. Но, откровенно говоря, не помню, чтобы я искал внимания. Напротив, оставаясь один, я увлеченно проводил время со своими игрушками – хорошая возможность для ребенка научиться концентрироваться на каком-нибудь определенном занятии. Именно подобное времяпрепровождение и выковало из меня одиночку, каким я стал позднее.

Получилось так, что Молли, в отличие от меня, была крепким ребенком – здоровым и полным жизненных сил. Поэтому не я, а моя сестра, которую тогда в шутку звали Баттерболл¹⁰ (прозвище, которое моя сестра-красавица предпочитает не вспоминать), имела больше шансов на то, чтобы в один прекрасный день продолжить спортивную династию Роллов.

В 1972 году, когда мне исполнилось шесть, отцу предложили работу в антимонопольном отделе Федеральной торговой комиссии США, и мы переехали в Бетесду, пригород Вашингтона. Мы жили в благополучном районе Гринвич-Форест – обитель вполне обеспеченных молодых семейств. Я отчетливо помню вишневые деревья, по весне окрашивавшие улицы в бело-розовый. Когда пришла пора идти в первый класс, меня отправили в начальную школу Бетесды. Три последующих года я плавно катился вниз по склону системы общественного образования – по направлению к бездне препубертатного отчуждения. Новичок, ошалевший от присутствия в классе сорока с лишком горлопанов, я страдал избыточной застенчивостью. Легче было уйти в воображаемый мир – что я и делал.

¹⁰ Так американцы называют и пухлых младенцев, и не в меру полных особ. По имени персонажа фильма «Восставший из ада» с соответствующей внешностью. *Прим. ред.*

Ситуацию ухудшал мой внешний вид. Чтобы избавиться от врожденного косоглазия, я носил на правом глазу повязку под очками в роговой оправе. И как будто этого было недостаточно, мне напялили ортодонтический аппарат – хитроумное пыточное приспособление семидесятых: из уголков рта у меня выходили две толстые проволоки и шли вдоль щек, их продолжали эластичные ленты, закрепляющие конструкцию на макушке и затылке.

А еще была спортивная площадка – чудовищный Колизей со львами для бедного мученика. Даже избавившись от косоглазия, я никогда не отличался хорошей координацией движений. Да и сегодня я не смог бы пасовать или поймать мяч хоть бы и под угрозой смерти. Нет нужды говорить, что на уроках меня не спешили брать в свою команду до последнего, будь то софтбол, тач-регби или баскетбол. Теннис? Ну-ну. Гольф? Да вы шутите. Я был – и остаюсь – ужасен везде, где надо попасть по мячу. Так что я обычно наблюдал игру в кикбол¹¹ через очки, скрывавшие мои глаза – и больной, и тот, что с повязкой.

В попытке как-то исправить ужасающее положение я вступил в местную футбольную команду. Мой отец, любитель футбола, даже вызвался быть тренером. Но я был не просто безнадежен – оказалось, что мне

¹¹ Софтбол и кикбол – игры, родственные бейсболу. *Прим. ред.*

совершенно неинтересно гонять мяч. Так что обычно я либо глазел на птичку, пролетавшую над головой, либо сидел в центре поля и собирал маргаритки. Футбол – это не мое. В общем, какой из меня спортсмен...

Теперь, оглядываясь в прошлое, я не могу винить других ребят за то, что они надо мной издевались. Я был белой вороной, сорняком, который следует выдернуть с корнем, отходом естественного отбора. А дети не знают жалости. Но неизбежность происходящего не смягчала страданий. На остановке школьного автобуса выше по улице от моего дома меня всегда отпихивали в сторону Томми Бирнбах, Марк Джонсон и прочие в полной уверенности, что я не дам сдачи. И в автобусе, и в школьной столовой я всегда сидел один. Зимой вечно устраивали игру: кто быстрее стащит с меня вязаную шапку. Бесчисленное количество раз я после школы тащился с остановки домой, поколоченный, без шапки, повесив голову, чтобы со слезами броситься в теплые мамыны объятия.

Я все время убегал, и поэтому мои сверстники продолжали меня преследовать. Я почти не слушал, что говорят учителя на уроках. Поезд школьного образования уходил без меня. Всего только третий класс, а я уже сильно отставал.

Избавление приходило в летние месяцы, когда наша семья проводила каникулы в затейливых домиках

на озере Мичиган вместе с моими кузенами или на озере Дип-Крик в Мэриленде. В другие свободные от учебы дни меня можно было отыскать в Edgemoor – находящемся по соседству клубе с бассейном и теннисом.

Тогда были другие времена: мама просто по утрам подбрасывала нас с сестрой в Edgemoor и оставляла на целый день под присмотром спасателей, забирая только когда стемнеет. Здесь я был впервые официально записан в команду пловцов. Шестилетних пловцов. И проделал путь от плавания «по-собачьи» до скромных результатов на летних сборах лиги. Но результаты были не главное.

С того самого мига, как мама окунула меня, младенца, в бассейн, я полюбил воду. Я любил все, что с ней связано, – от запаха хлорки до свистков спасателей. А более всего я любил подводную тишину – это подобное пребыванию в материнской утробе чувство защищенности, обволакивающее с ног до головы. Что тут можно сказать... это было чувство наполненности, *чувство дома*.

Вот так, предоставленный сам себе, я научился плавать.

А потом я научился плавать быстро.

К восьми годам я регулярно выигрывал летние соревнования местной лиги. Случайно я нашел то, в чем

действительно хорош. Мне нравилось быть частью команды; но еще больше мне нравилось, что действовал я тем не менее в одиночку. Я открыл для себя спорт, где результат определяют лишь дисциплина и тяжелый труд.

Летние сборы пловцов – светлое пятно моих детских воспоминаний. Я ощущал себя частью чего-то важного и наслаждался этим чувством. В эджмурскую команду входили ребята от шести до одиннадцати лет. Я наблюдал за старшими ребятами; один из них, Том Верден, даже стал моим образцом для подражания. Это был мальчик с внешностью Адониса, его заранее записали в Гарвард, на его счету имелись все рекорды нашего бассейна, и он выигрывал все соревнования, в которых участвовал. Он был прекрасным пловцом и очень крутым парнем. «Когда-нибудь я стану таким же великим пловцом», – мечталось мне. Я ходил за ним повсюду, как щенок на веревочке, и непрестанно докучал ему («Как ты смог так быстро проплыть дистанцию?», «На сколько ты можешь задержать дыхание?», «А я тоже пойду в Гарвард!»), пока он в конце концов не взял меня под свое крыло. Стоит отдать ему должное, Том оказался терпеливым наставником. Он позволил мне почувствовать себя особенным, дал надежду, что и я смогу стать таким, как он. Перед отъездом в Гарвард он даже вручил

мне свои плавки, в которых одержал немало побед. Это было сродни передаче олимпийского факела. Все равно что мне подарили новый мир. Незабываемый миг. «Ну и задам я этим парням на автобусной остановке», – думал я. В своем новом мире я мог быть самим собой. Я мог глядеть людям в глаза и улыбаться. Я мог даже быть лучшим.

В десять лет я поставил себе первую настоящую спортивную цель – стать чемпионом местной летней лиги в возрастной категории до 10 лет на дистанции 25 метров баттерфляем. Я даже пожертвовал долгожданными летними каникулами на озере Мичиган и остался дома с отцом, чтобы посещать тренировки, пока мама с сестрой проводили июль на севере. К сожалению, соревнования я не выиграл, отстав на секунду от своего главного соперника Гарри Кейна. Однако показанный мной результат – 16,9 секунды – стал командным рекордом. Установил я его в 1977 году, и он держался почти три десятка лет. Но победа, до которой было рукой подать, оставила у меня чувство незавершенности, недоделанной работы. Хотя именно с того самого момента я был полностью доволен тем, кто я есть. *Я был пловцом.*

Пытаясь как-то улучшить мою успеваемость и социальную адаптацию, родители приняли мудрое решение – забрать меня из общественной школы. Я по-

ступил в пятый класс дневной епископальной школы Святого Патрика – церковно-приходской школы на окраине Джорджтауна, и это, без преувеличения, меня спасло. Персонал Святого Патрика создал в школе атмосферу поддержки и заботы, классы были маленькие, и в них практиковался индивидуальный подход. В первый раз я не ощущал себя чужаком. Сверстники приняли меня в свой круг, я обрел друзей. Мой учитель в пятом классе Эрик Силвертен даже приехал летом на сборы пловцов, чтобы поболеть за меня. Тот мальчик, который не поднимал глаз на автобусной остановке, остался в прошлом.

А тем временем мои спортивные умения росли. Я даже стал тренироваться круглый год в команде местного отделения YMKA (Христианской ассоциации молодых людей), где ко мне относились дружелюбно.

Но вскоре снова стало хуже. Когда я окончил начальную школу Святого Патрика, мне опять пришлось осваиваться в новой школе. Это был 1980 год, и я только что поступил в Лэндонскую школу для мальчиков – этакую Шангри-Ла¹², где были идеально подстриженные игровые поля, здания с каменной кладкой и тропинки, по краям которых лежали валуны, вы-

¹² Шангри-Ла – вымышленное место, описанное в романе фантаста Джеймса Хилтона «Затерянный горизонт», мистическая, идеальная страна, рай на земле. *Прим. ред.*

крашенные в ослепительно-белый цвет. Лэндон пользовался славой как одна из престижнейших подготовительных школ для мальчиков в Вашингтоне. Но он был – и во многом остается до сих пор – оплотом мужского шовинизма. Школа гордится как выдающимися достижениями в футболе и лакроссе¹³, так и процентом зачисления ее выпускников в университеты Лиги плюща¹⁴.

К несчастью, я не играл ни в лакросс, ни в футбол. И несмотря на все свое растущее мастерство на голубых дорожках, я оставался неуклюжим чудиком в толстых очках, тихо листавшим потрепанный экземпляр «Над пропастью во ржи», пока мои одноклассники в пиджаках из твида и галстуках в мадрасскую клетку¹⁵ играли на открытых площадках в лакросс. Но я был горд, что меня приняли в это элитное учебное заведение. Мои родители гордились тоже. К тому времени отец занялся частной практикой в юридической фирме Steptoe & Johnson. А мама, новоиспеченный магистр коррекционного образования, преподавала де-

¹³ Лакросс – контактная командная игра с резиновым мячом и (для каждого игрока) снарядам, представляющим собой нечто среднее между клюшкой и ракеткой. *Прим. перев.*

¹⁴ Лига плюща – ассоциация восьми престижных американских университетов. *Прим. ред.*

¹⁵ Мадрасская клетка – крупная цветастая клетка, происходящая от шотландской. *Прим. ред.*

тям с нарушениями развития в Экспериментальной школе Вашингтона. Но хотя доходы семейства возросли, родителям все равно пришлось затянуть пояса, чтобы оплатить мое обучение. Диплом Лэндона – это пропуск в светлое будущее, и я никогда не забуду, что они для меня сделали.

В чем же была проблема? Только в одном. Я не подходил для Лэндона. Я был как капля воды в море нефти. И не то чтобы я не старался. Зимой седьмого класса я решил записаться в школьную баскетбольную команду. Если бы вы увидели меня в то время во всей моей красе: неказистый и неуклюжий очкарик – то сразу бы поняли, что это была плохая идея. По какой-то невероятной прихоти судьбы мне удалось пройти отбор; мое имя стояло последним в списке принятых. Но проблема заключалась в том, что я оказался чужаком среди ребят, многие из которых играли вместе с первых дней в Лэндоне. Я был рад, что меня приняли в команду, но знал, что рискнул прыгнуть выше головы. Ребята тут же невзлюбили меня, оттого что я занял в команде место их давнего приятеля. На площадке я держался хуже некуда. Я не понимал логики игры. Я терялся и замирал на месте. Зажатый, трясущийся от волнения, я раз за разом отдавал пас... команде противника. «Сквозняки»¹⁶ были для меня в порядке

¹⁶ «Сквозняк» – неточный бросок, при котором мяч даже не касается

вещей. Сколько бы я ни тренировался дома с отцом, который, чтобы помочь мне, поставил баскетбольное кольцо на подъездной дорожке, я был безнадежен. И я платил за это, снося издевки. Вскоре я стал объектом постоянных насмешек. А потом меня стали поколачивать.

Однажды в раздевалке после тренировки меня обступили. На мне было только полотенце. Сокомандники взяли меня в кольцо. Тодд Роллап, парень вдвое меня шире, выступил вперед и рявкнул мне прямо в лицо:

– Тебе здесь не место. Помаши всем ручкой и проваливай туда, откуда пришел.

– Оставь меня в покое, Тодд, – попросил я, съежившись.

Тодд расхохотался. Меня окружили еще теснее, толкая в грудь и провоцируя на ответ. И я поддался: толкнул Тодда, который стоял прямо передо мной.

– Игра начинается!

Меня стали пихать, перебрасывая друг другу, как горячую картошку.

– Отстаньте! Уходите! Оставьте меня в покое! – кричал я.

Чуя слабинку, стоя возжелала крови. В последней отчаянной попытке спастись я замахнулся, чтобы уда-

рить Тодда, но промазал – очередной «сквозняк».

А потом – бац! – Тодд врезал мне прямо в челюсть. Следующее, что я помню, – как лежу на спине и таращусь снизу вверх на остальных, а они ухохатываются в восторге от самих себя. Все принялись скандировать свежесочиненную дразнилку:

– Ричард Ролл, вытри пол! Ричард Ролл, вытри пол!

Полуголый, напуганный, раздавленный, я подхватил одежду и, сдерживая рыдания, бросился из раздевалки. Так закончилась одна из тех бесчисленных попыток, которые мне пришлось пережить в Лэндоне.

На следующий день тренер Уильямс отвел меня в пустой класс.

– Я слышал о том, что произошло. Ты в порядке?

– Да, – ответил я, изо всех сил стараясь сдерживать бурлящие внутри чувства.

– Знаешь, почему я взял тебя в команду? – спросил он.

Его затылок покрывали капельки пота, он разглядывал меня сквозь очки в проволочной оправе а-ля Джон Леннон. Я молча уставился на его усы. В голову не приходило ни единой версии. Мне вообще не хотелось больше думать ни о Лэндоне, ни о баскетболе.

– Я взял тебя не из-за того, что ты баскетболист от бога. («Да ну?!») А потому, что ты борец. У тебя есть редкий энтузиазм, который не сломить. Ты нужен ко-

манде.

Может, и так. Только вот команда больше не нужна мне. Это я знал наверняка. Но чего я не мог понять – какие такие борцовские качества он во мне разглядел. По моему разумению, таковых не имелось вовсе.

– Но я пойму, если ты захочешь уйти. Тебе решать.

Я очень хотел уйти. Но знал, что если уйду, то всю оставшуюся жизнь буду жалеть, что сдался без боя. Поэтому я согласился продержаться еще немного.

Удовольствие, конечно, было из разряда сомнительных. Насмешки продолжились, точнее усилились. Но я делал все, чтобы устоять. Нельзя было позволить им победить.

Правда, я избрал простейшую тактику из доступных, – по максимуму обособился. С того самого дня и до окончания школы я уклонялся от всякого общения с кем бы то ни было в Лэндоне. Я учился не поднимая головы и оказался в полнейшем одиночестве. Я взял у Лэндона все, что только мог, в плане образования – но и только.

К пятнадцати годам возможности, которые YMCA могла предложить мне как пловцу, были исчерпаны. Если я хотел соревноваться с крутыми парнями, пора было начинать. Но даже если бы в Лэндоне имелась программа для пловцов (а ее не имелось), мне нужна была твердая рука мастера, чтобы направлять и раз-

вивать мои таланты, каковы бы они ни были, и чтобы я мог перейти на следующий уровень.

Так что я объявил родителям, что хочу вступить в плавательный клуб, только что основанный тренером Риком Кёрлом. Кёрл начинал карьеру, тренируя спортсменов и выводя их на национальный уровень в сотрудничестве-соперничестве с плавательным клубом Solotar из соседнего городка. А теперь он решил работать самостоятельно и с новой командой.

В YMCA я был вроде крупной рыбы в мелком пруду. У Кёрла я стал самой мелкой рыбешкой в самом большом из доступных мне водоемов. Любой мой сверстник в том клубе затмевал меня во всем. И еще одна сложность: требовалось посещать десять тренировок в неделю – четыре занятия по 75 минут перед школой, пять двухчасовых тренировок после школы и в придачу три часа занятий каждую субботу. Режим будь здоров. Поэтому мои дальновидные родители высказали сомнения, стоит ли мне так серьезно себя нагружать. В их глазах образование было главным приоритетом, и они, что вполне понятно, не хотели, чтобы плавание плохо повлияло на мою успеваемость, которая только-только пошла вверх. Но я уверил их, что справлюсь. Кроме того, я знал, что если вложу в дело всю душу, то достигну успеха. А моим проводником станет Рик. Но больше всего я желал – желал отчаян-

но – сбежать из Лэндона как можно дальше.

В моем плане была лишь одна заваyka. Лэндон чрезвычайно гордился своей внеклассной спортивной программой. Каждый (каждый-каждый) ученик, когда в три часа дня звенел школьный звонок, был *обязан* идти на физкультзанятия по выбору. Я должен был как-то обойти это правило, если хотел плавать – плавать по-настоящему. И вот с ведома родителей я попросил директора Малкольма Коутса и замдиректора по спорту Лоуэлла Дэвиса, чтобы для меня сделали исключение. Все на мази, думал я. Школа, уделяющая столько внимания спортивным достижениям, обязательно поддержит ученика, который горит желанием заниматься своим любимым видом спорта на высочайшем уровне, – ведь Лэндон просто не может мне этого дать.

Я не мог ошибаться сильнее. С самого начала Дэвис высказал решительные возражения. За всю историю Лэндона, основанного в 1922 году, ни разу не было случая, чтобы ученику позволили манкировать спортивной программой школы; и нет никаких оснований делать это сейчас. Но в этом ли было дело? Неужто Лэндон так нуждался в баскетболисте Ролле? Разве спорт нужен не для того, чтобы формировать у школьника уверенность в себе? А уж в Лэндоне в этом отношении мои дела обстояли как нельзя хуже.

И я ведь просил освобождение от физкультуры не для того, чтобы собирать цветочки на лугу. Все, чего я хотел, – это получить право тренироваться как настоящий спортсмен – упорно и интенсивно, уделяя, между прочим, тренировкам втрое больше времени, чем требовалось в Лэндоне. Но дверь передо мной захлопнули.

Не собираясь сдаваться, я подал прошение в письменном виде, расписав все не хуже адвоката апелляционного суда (видимо, уже тогда дала о себе знать моя юридическая жилка). Как вы можете догадаться, за этим последовали лишь несколько визитов в кабинеты, хозяева которых запугивали меня изо всех сил. Они тревожились, что мой случай может создать прецедент. Также я выслушал лицемерные заверения, что все делается во имя моего же блага, и ценные советы, как вырасти достойным молодым человеком. «Что если тебе заняться теннисом или гольфом? Это поможет тебе в бизнесе! Кем ты собираешься стать в будущем?» Теннис или гольф? Ну-ну.

В то время каждый вечер я опускал голову на подушку с одной мыслью: «Почему они не могут просто разрешить мне плавать?»

К чести директора Коутса, он все же уступил моим настойчивым просьбам, рассмотрел дело и в итоге убедил Дэвиса дать согласие. Насколько мне извест-

но, я по-прежнему остаюсь единственным учеником, для которого в Лэндоне сделали исключение. И я не собирался упускать предоставленную возможность.

Жизнь изменилась немедленно. Начиная со следующего дня я заводил будильник на 4:44. Проявляя невероятную самоотверженность, отец поднимался вместе со мной (пока год спустя я сам не получил водительские права), и мы ехали двадцать минут по темным улицам в его любимом MG Midget (отец ездит на нем до сих пор) до плавательного бассейна, который находился в обшарпанном подвальном помещении Джорджтаунской подготовительной школы. Пока я плавал, отец сидел в машине, делая пометки в юридических документах. Ни разу он не пожаловался.

Грязные раздевалки кишели тараканами. Бассейн был темный, мрачный и холодный. Все покрывала зеленая плесень, а из растрескавшегося потолка, полускрытого сырым туманом, сочилась черная, похожая на деготь субстанция, капли которой падали в перенасыщенную хлоркой воду. И все же с первого момента, как я увидел это место, я отдал ему свое сердце за обещание лучшей жизни.

Но с другой стороны, я оказался в одном резервуаре с акулами. На счету ребят, которые рассекали дорожки бассейна, были десятки национальных рекордов в соответствующих возрастных группах. Среди

моих новых сокомандников оказалось несколько прошедших квалификацию для участия в Олимпийских играх и даже несколько чемпионов страны. Если вы жили в Вашингтоне и хотели заниматься плаванием с лучшими из лучших, существовало единственное место – то, куда только что попал я.

Мне нужно было сделать многое, чтобы встать с ними вровень, и я не стал тратить время на раскачку. Я редко позволял себе пропускать тренировки. И вскоре наметились улучшения. Однако, как я быстро понял, мне кое-чего недоставало, а именно божьего дара. Если я желал догнать товарищей по команде и подняться на национальный уровень, мне не стоило полагаться на врожденные таланты. Их недостаток нужно было восполнять трудом. Я решил целиком сосредоточиться на дистанции 200 ярдов (183 м) баттерфляем. Она считалась одной из самых трудных и выматывающих, а потому мало кого привлекала. И потому привлекла меня. Чем менее популярна дистанция, тем меньше конкурентов и тем выше шансы на успех.

Итак, моя стратегия состояла из двух главных компонентов – тяжелая дистанция и интенсивные тренировки. Рик это заметил и разработал специальный план занятий, чтобы посмотреть, как далеко я смогу продвинуться. И я не отступил. Я с готовностью брался за невообразимые доселе задания – напри-

мер, 20 раз по 200 ярдов баттерфляем, причем паузы между заплывами сокращались: после первого – 30 секунд, а перед последним – уже пять. Или десять заплывов по 400 ярдов (366 м) баттерфляем, и каждый следующий надо было проплыть быстрее предыдущего.

Я любил работать до седьмого пота, и мне все было мало; это качество сослужило мне впоследствии хорошую службу во время тренировок на сверхвыносливость.

Все это, как мне тогда казалось, я делал ради успеха в спорте. Но теперь я понимаю, что те мои ежедневные мазохистские тренировки были бессознательной попыткой вытеснить боль, которую принес мне Лэндон. Благодаря стремлению совершенствоваться в плавании я чувствовал себя живым, по контрасту с отчуждением и эмоциональным оцепенением, определявшими мое пребывание в Лэндоне.

Моя жизнь в те дни, как планета вокруг солнца, вращалась вокруг плавания. Все, что я делал помимо хождения в школу – ел, спал и тренировался. Неважно, сколь сильно я уставал – не было случая, чтобы я проспал, а зачастую приходил на тренировку первым; часто я выпрыгивал из машины и бросался к бассейну бегом. И в метель, когда школьные занятия отменяли, я садился в семейный «вольво» и пробирался по об-

леденевшим улицам на тренировку. Мне даже доверили ключ от бассейна на тот случай, если Рик опоздает или, что тоже бывало, не покажется вовсе.

Свои целевые временные показатели я писал гигантскими буквами на школьных тетрадах, на стенках шкафчика, на зеркале в ванной. Каждый дюйм пробковой плитки, покрывавшей одну из стен в моей комнате, украшали глянцевые фото и постеры из журнала *Swimming World* с изображениями моих кумиров – мировых рекорсменов и олимпийских чемпионов, среди которых были Роуди Гейнс, Джон Моффет, Джефф Костофф и Пабло Моралес. Самым любимым стало фото потрясающего конькобежца Эрика Хайдена, где он был в своем золотистом спортивном костюме. Это снимок с обложки *Sports Illustrated* за 1980 год, сделанный во время зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде. Хайден с его мускулистыми ногами толщиной с древесный ствол обновил мировые рекорды практически во всех конькобежных дисциплинах от спринта до длинных дистанций, попутно завоевав пять золотых медалей. Конечно, Хайден не пловец, но он служил для меня образцом спортивной доблести и совершенства.

Мне еще не исполнилось пятнадцати, когда в *Washington Post* я прочел, что на «Эллипсе» состоится гонка профессиональных велосипедистов. «Эл-

липс» – это закольцованная дорога в парке возле Белого дома, часть живописного ландшафта, разработанного для американской столицы архитектором Пьером Ланфаном. Как раз тогда Эрик Хайден сменил коньки на велосипед и стал выступать за команду 7-Eleven – лучшую на тот момент американскую велокоманду.

Я потащил отца смотреть состязания и не мог оторвать глаз от происходящего. Отцу, думаю, было скучно, но мне никогда раньше не приходилось быть свидетелем подобного спортивного зрелища. Меня заворожил вид компактной группы велосипедистов, именуемой «пелотон», которая на невероятных скоростях наматывала круг за кругом; бешено вращающиеся колеса велосипедов издавали звук, похожий одновременно на гудение улья и кошачье урчание, а яркие костюмы спортсменов, слившихся воедино со своими машинами, мелькали радужными пятнами.

После гонки я проскользнул мимо охранников и, подобравшись поближе к автобусу команды 7-Eleven, смотрел, как Хайден непринужденно беседует с репортерами. Никогда прежде – и никогда потом – я не испытывал такого приступа фанатского благоговения перед звездой. В тот самый день я заболел велосипедным спортом. Я хотел участвовать в гонках. Но у меня не было приятелей, которые бы этим занима-

лись. Да и времени не хватало. Если я хотел совершенствоваться как пловец, то не мог найти для нового увлечения ни единого окошка. И потому внезапно зародившаяся мечта стала несбыточной на четверть века.

Я был вынужден неуклонно соблюдать жесточайший график. Пока одноклассники тусовались допоздна, экспериментируя с дурью и спиртным и веселясь на вечеринках (куда меня не звали) с девушками из «сестры» Лэндона, школы Холтон-Армс, я учился, спал, тренировался и участвовал в соревнованиях. Если бы меня и позвали на вечеринку, я бы отказался – просто потому, что уставал до чертиков. Таким образом я волей-неволей стал идеальным сыном и идеальным учащимся. В будни у меня вовсе не было свободного времени – только плавание, школа, еда, опять плавание, домашние задания и сон. Даже в выходные я не мог расслабиться.

В ту пору я много мотался по Восточному побережью на сборы – то в Таскалусу, то в Питтсбург, то в Хакенсак. Когда сборы были не очень далеко, родители покорно заводили машину и везли меня – а зачастую и сестренку, которая присоединилась ко мне в бассейне и быстро стала великолепной пловчихой, – на бесконечные состязания, смотреть которые случайному зрителю было, вероятно, не интереснее, чем наблю-

дать, как растет трава.

Но усилия очень скоро стали приносить плоды. К шестнадцатому дню рождения (прошло чуть больше года, как я присоединился к питомцам Рика Кёрла) я добился поставленной цели и получил национальный рейтинг, показав восьмой результат для своей возрастной группы на дистанции 200 метров баттерфляем. Я квалифицировался для участия в состязаниях национального уровня и объездил всю страну. На этих сборах я познакомился со многими великими пловцами, фотографии которых висели в моей комнате.

Я до сих пор помню свои первые национальные соревнования среди юниоров, которые проходили в Гейнсвилле (штат Флорида) в 1983 году. Крейг Бёрдслей, член невезучей олимпийской команды 1980 года, лишенной шанса поучаствовать в московской Олимпиаде из-за того, что ее решил бойкотировать президент Картер, был чемпионом мира на дистанции 200 метров баттерфляем. Не имея ни одного поражения с 1979 года, он более трех лет удерживал мировой рекорд. Сказать, что он мой герой, значило не сказать ничего. Я трепетно следовал за ним по пятам, но боялся подойти. Заметив, наконец, свою новую «тень», Крейг обернулся и спросил, чего я хочу. Но, оцепенев, я не смог вымолвить ни слова и поспешно ретировался в первую попавшуюся дверь – к несчастью, то бы-

ла дверь женского туалета!

Но мне было все равно. «Матерь божья, на меня взглянул Крейг Бёрдслей!» Я коснулся вершины плавательного Олимпа!

Воспоследовали и успехи в учебе, я стал отличником. В особенности мне нравилась биология, и я принялся мечтать о карьере медика. Правда, высокие отметки не превратили меня из изгоя в любимца класса. Зато я стал больше времени проводить с ребятами из плавательного клуба и приобрел настоящих друзей. Все говорило о том, что я выбрал верную стезю.

К последнему году учебы я был одним из лучших пловцов своего возраста в стране. В моей коллекции не хватало единственного трофея – победы в Metros, чемпионате среди школьников округа Колумбия. Но тут имелось одно серьезное препятствие. По правилам, я не мог участвовать в этих соревнованиях, поскольку в Лэндоне не было команды пловцов. Нет школьной команды – не можешь участвовать в чемпионате среди школ. Поэтому я снова отправился донимать замдиректора по спорту Лоуэлла Дэвиса – на этот раз с просьбой ввести в Лэндоне программу по плаванию. Наверное, его задевало, что я добился внушительных успехов в спорте через его голову. Как бы то ни было, но он снова поставил на моей дороге знак «стоп». Никакие аргументы не помогали. Так что

мне опять пришлось апеллировать к директору Коутсу. Благодаря ему в Лэндоне появилась команда, состоявшая из одного человека – меня. Воспользовавшись лазейками в правилах школьной лиги пловцов, я проник на несколько встреч школьных команд и квалифицировался для чемпионских сборов. Так я пробрался на праздник, на который меня не звали.

На Metros я был вынужден испытать свои силы на более короткой дистанции – 100 ярдов (91,4 м) баттерфляем, поскольку 200 ярдов в программу школьного чемпионата не входили. Сто ярдов не мой конек. В баттерфляе, как и (забегая вперед) в триатлоне, чем длиннее дистанция, тем лучше. Но я решил победить любой ценой. Увы! Я снова отстал на самую малость, придя секундой позже своего товарища по команде Кёрла, Марка Хендерсона (позже он завоеует золото на Олимпиаде 1996 года, проплыв дистанцию баттерфляем в комбинированной эстафете 4 × 100 и установив рекорд Соединенных Штатов). Отставание на секунду становилось неприятной традицией.

Да, я не выиграл заплыв, но все же вопреки препонам достойно представил школу. А более всего меня греет мысль, что именно благодаря моей настойчивости, помноженной на хорошее выступление, в следующем году в Лэндоне действительно появилась команда по плаванию – команда, которая существует по

сей день. Отрадно, когда плоды твоих усилий обретают долгую жизнь.

Глава 3

Подводные камни студенческой жизни

Результатов, показанных на Metros, вкупе с национальным рейтингом было более чем достаточно, чтобы привлечь внимание лучших университетов. А с отличными оценками и изучением всех имеющихся факультативных предметов мои шансы на поступление в колледж были практически стопроцентными. Но все равно я ответственно подошел к подаче заявлений, сочинив вычурное эссе о своем упорстве и любви к воде. Я даже прилагал фото, где был снят под водой с широкой улыбкой (слегка искривленной в бирюзовых переливах воды). Вскоре начались звонки от тренеров, и я быстро прочувствовал вкус студенческой жизни, разъезжая по стране на собеседования (все расходы оплачены).

Сначала – в Мичиган, в университет экстра-класса со славной историей обучения плаванию, где тогда преподавал мой любимый тренер, легендарный Джон Урбанчек. Позднее он тренировал олимпийские команды по плаванию 2004 и 2008 годов.

Я мичиганец в энном поколении. Не только мать

и отец, но и многочисленные мои кузены, тетушки и дядюшки учились в Мичиганском университете. В наших жилах течет кровь желто-синего цвета¹⁷. Но наиболее примечательным представителем нашей большой семьи, который обучался в Мичиганском университете, был мой дед с материнской стороны – Ричард Спиндл.

В конце 1920-х годов Ричард был капитаном команды пловцов Мичиганского университета на множестве чемпионатов «Большой десятки»¹⁸ и обладателем бесчисленных личных достижений. Его наставником был маститый тренер Мэтт Манн, которому принадлежат такие слова: «Команда пловцов Мичиганского университета 1926–1927 годов – это величайшая университетская команда всех времен». Мой дед в том сезоне одержал выдающиеся победы, установив национальный рекорд на дистанции 150 ярдов (137 м) на спине. Эта победа сделала его надеждой олимпийской команды зимней Олимпиады 1928 года в Амстердаме наряду с известнейшим Джонни Вейсмюллером, который позднее обрел всемирную славу на киноэкране в роли Тарзана. Увы, на отбороч-

¹⁷ Цвета штата Мичиган. *Прим. ред.*

¹⁸ Спортивная студенческая конференция, в которую первоначально входили 10 университетов, расположенных в основном на Среднем Западе, от Небраски на западе до Пенсильвании на востоке. *Прим. ред.*

ных состязаниях дед немного отстал и финишировал четвертым, упустив свой шанс подняться на олимпийский пьедестал. Но он все равно остается великим пловцом своего времени, истинной легендой, завершив карьеру в 1929 году капитаном университетской команды Мичигана.

Коридоры бассейна имени Мэтта Манна в кампусе Мичиганского университета увешаны фотографиями членов команды начиная со времен моего деда. И если вы внимательно взглянете на фото 1929 года, то увидите (конечно, если абстрагироваться от пастельных тонов выцветшего снимка и допотопного купального костюма, какие сейчас носят только женщины), что мы с дедом похожи как две капли воды.

К сожалению, Ричард Спиндл умер задолго до моего рождения. Он пал жертвой генетической предрасположенности к болезни сердца в относительно молодом возрасте – в 54 года, когда моя мама еще училась в колледже. Но пусть ему не довелось воочию увидеть внука, названного в его честь, он сильно повлиял на то, чем я стал. О дедушке я знаю в основном из маминых воспоминаний, но бесспорно, что у нас много общего, в том числе любовь к воде, азарт соперничества и страсть к спорту.

Любовь мамы к своему отцу, который ушел от нее так рано, побудила ее назвать меня в его честь и на-

полнить мою жизнь вещами, которые так любил он. Вот почему в младенчестве она бросила меня в бассейн и всегда поддерживала меня в моем увлечении плаванием. Я часто шучу, что я – реинкарнация Ричарда Спиндла. Но шутка это лишь отчасти. Я чувствую с дедом духовную связь и убежден, что нахожусь здесь, чтобы завершить то, что не удалось ему.

Когда я окончил колледж, мама отдала мне обрамленную копию той командной фотографии. Она висит у меня сейчас над рабочим столом. А несколько лет назад мама подарила мне на день рождения старое одеяло из Мичиганского университета – темно-синее шерстяное покрывало с большой буквой «М» бледно-желтого цвета и изящно вышитым именем дедушки. До сих пор я застилаю им свою постель. Два дара, фотография и одеяло, каждый день напоминают мне о моих корнях, о том, кто я. Эти талисманы помогли мне изменить жизнь.

Именно образ моего деда встал у меня перед глазами в ту самую ночь, когда я чуть не отдал концы, взбираясь по лестнице на второй этаж. Я не хотел умереть, как он. Я *не мог*. Я знал, что моя миссия – каким-то образом исправить в своей собственной жизни то, что было так ужасно неправильно в его. Ричард Спиндл заставил меня пересмотреть свою жизнь и раздвинуть границы здоровья и физической формы.

Но вернемся к собеседованию в Мичиганском университете. Мой приезд совпал с соревнованием двух команд в пятницу вечером; я скромно смотрел на происходящее с трибуны, а пловцы подходили познакомиться. Я болезненно ощущал, как неразвит мой навык общения, как натужно звучат мои ответы, как я боюсь смотреть собеседникам в глаза. Вне круга друзей из клуба Кёрла я чувствовал себя как полный идиот. Я мог сколько угодно любить плавание, но мне всегда было трудно общаться с людьми, особенно с новыми. Сверстники же отличались полной непринужденностью, что лишь усиливало контраст. Тогда я еще не знал, что вот-вот найду решение проблемы – правда, решение, за которое придется сильно поплатиться.

После соревнования меня затянули на вечеринку пловцов в доме одного из местных парней. Команда победила соперника, получила заряд энтузиазма и была не прочь «усугубить». Не успел я сбросить с себя куртку, как мне сунули в руки гигантский пластиковый стакан с пивом – первый в моей жизни, преогромное спасибо Брюсу Кимболлу.

Брюс был известным мичиганским прыгуном с трамплина и только что завоевал серебряную медаль в прыжках с 10 метров на Олимпийских играх 1984 года. А ведь всего тремя годами ранее его сбил на дороге пьяный водитель. Сотрясение мозга, сломанная

нога, ни одна лицевая кость не уцелела. Повреждение печени, необходимость удалить селезенку. Об аварии напоминали шрамы на лице.

Брюса знали все – его история стала притчей во языцех. И вот теперь он протягивал мне пиво. Мой первый в жизни стакан.

– А ну, залпом! – воскликнул Брюс, и все с готовностью подхватили:

– Залпом! Залпом! Залпом!

Хоть я и не занимался прыжками с трамплина, Брюса я боготворил. Так что у меня не было никакой возможности отказаться, несмотря на сомнения, которые внушал мне вид пойла, плескавшегося в стакане. Я всегда гордился, что не беру в рот ни капли, и ко-со смотрел на одноклассников, которые на выходных упивались в хлам. Но тут другое дело. Мне вручал кубок легендарный спортсмен. И я повиновался: взял громадную емкость и опрокинул в себя добрый литр пива, весь без остатка. Неслабо для первого раза.

Живот раздуло, и я согнулся, пытаюсь удержать выпитое внутри. Однако через мгновение желудок утихомирился. То, что было после, резко изменило мою жизнь. Сначала мне ударило в голову. Потом по жилам разлилось тепло, будто меня внезапно укутали в пуховое одеяло. За одно биение сердца весь страх, отчуждение, замкнутость рассеялись как дым, сме-

нившись ощущением, что мне хорошо и я среди своих.

Какова была единственная занимавшая меня мысль? «Хочу еще! И прямо сейчас!» Никто не успел и глазом моргнуть, как я, к восторгу мичиганских пловцов, одолел еще три банки пива и не собирался останавливаться на достигнутом.

Чем больше я пил, тем лучше мне становилось. Впервые в жизни я почувствовал себя «нормальным», как я это тогда понимал: подойти к группке людей и мгновенно включиться в беседу; отмочить шутку, не опасаясь при этом взглянуть в глаза; флиртовать с девушками; смеяться; да просто... думать о себе без отвращения. Оказалось, что я очень забавный, даже веселый, что я могу нравиться людям. Наконец-то я нашел решение. Неужто все так просто?

Начальные впечатления говорили, что да, все именно вот так просто. Не прошло и часа, а Брюс Кимболл – уже мой закадычный друг. Мы выпили еще пивка, и я с благоговением наблюдал, как этот феноменальный атлет выполняет кунштюк, который я считаю величайшим трюком всех вечеринок, на которых был. Крепко держа в одной руке полный стакан пива, он прямо с места подпрыгнул в воздух на несколько футов, сгруппировался и сделал идеальное сальто назад, приземлившись в точности на прежнее место как

вкопанный. Выпендрож? Да. Но из полного стакана не пролилось ни капли. Пусть он хоть трижды выпендрожник, я хотел быть таким, как он.

Однако будущее Брюса не стало историей грандиозного успеха, как я себе тогда представлял. Три года спустя, всего за две недели до отбора в олимпийскую команду США 1988 года, Брюс на скорости 150 километров в час наедет на группу подростков. Двое погибших, четверо искалеченных. Поскольку Брюс сел за руль пьяным, его приговорят к семнадцати годам тюрьмы; он отсидит пять.

Конечно, я не мог предвидеть столь печального развития событий, как и того, какие всходы дадут семена, посеянные тем вечером, в моем случае. Нет, тогда мое восприятие ограничивалось все более расплывающейся картинкой перед глазами и все более нарастающей эйфорией. Я был счастлив до умопомрачения – и не только потому, что внезапно превратился в рубаху-парня и обнаружил, что могу любезничать с девушками, а потому, что нашел волшебный эликсир ото всех обуревавших меня страданий. В голове вертелась одна и та же мысль: «Когда я смогу испытать это опять?»

По возвращении в Бетесду я думал лишь о том, когда поеду на новое собеседование. И в течение следующих месяцев я бражничал по всему Восточному

побережью. В Принстоне я был гостем студенческого клуба, где потягивал водку с тоником в обществе университетской элиты. В Провиденсе я наслаждался лучшими домашними вечеринками, которыми мог похвалиться Университет Брауна, — ел моллюсков и устриц, запивая их бесчисленными стаканами пива. Я посещал занятия, чтобы оценить уровень преподавания, изучал планы тренировок и соревнований... В общем, отлично проводил время.

Потом пришла пора ехать в Гарвард — по очевидным причинам, лидер в моем рейтинге. Университет мечты! Отправившись на выходные в Кембридж, я сыграл в тачбол за пловцов Гарварда. Несколько глотков пива, казалось, сотворили чудеса с моей координацией. Потом мы пошли на матч американского футбола между Гарвардом и Йелем, где я попробовал свой первый в жизни бурбон из элегантной серебряной фляжки, украшенной монограммой. В перерыве я ушел с гарвардского стадиона и вместе с пловцами Дэйвом Берковым и Джеффом Пельтье направился в находившийся неподалеку лучший бассейн Гарварда — Blodgett Pool. В бассейне не было никого, кроме нас троих да упаковки в дюжину банок пива. Мы переоделись в плавки, забрались на десятиметровый трамплин и принялись накачиваться пивом, а потом сбросили свои одурманенные тела в импрови-

зированной состязании «кто громче плюхнется животом о воду». Вскоре к нам присоединилась оставшаяся часть команды пловцов и еще несколько примкнувших. Они прикатили к бассейну магазинную тележку с непечатым бочонком пива, чтобы сыграть в «пивное поло». Бассейн был целиком в нашем распоряжении, и следующие пару часов мы играли в «кто кого переpleт», но в воде; веселье било через край.

Наутро я не смог окончательно оклематься, но пошел в душ, оделся и отправился в ресторан на встречу с тренером Джо Берналом. Я принял все меры, чтобы выйти за трезвого, но, похоже, держался не слишком уверенно: «скомкал» заготовленную речь, повторял заданные мне вопросы, то говорил без умолку, то боролся с накатившей дремотой. Мои воспоминания о том обеде весьма расплывчаты, если не сказать больше, но помню свою уверенность, что потерял уважение Бернала. Как и шансы поступить в Гарвард. Тренер с полным основанием мог решить, что я — полный кретин.

Я ругал себя на чем свет стоит. Столько трудов, и все коту под хвост. Как я только мог? Это не мог быть я. И все же это был я. Добро пожаловать в мир алкоголизма.

Перед отъездом из Гарварда я пошел к тренеру Берналу и с самым сокрушенным видом, каковой

только мог изобразить, заявил:

– Прежде всего я хочу извиниться за вчерашний вечер. Это было недопустимо.

– Извиниться за что? – спросил тот, одарив меня непонимающим взглядом.

«Неужели пронесло? Или ему просто наплевать на меня?» Я решил не будить спящую собаку и сменить тему.

– Я просто хочу, чтобы вы знали, как сильно я хочу попасть в Гарвард. Если меня примут, я обязательно выберу вас. Обязательно.

– Отлично, Рич. Именно это я хотел услышать. Теперь все зависит от приемной комиссии, но я бы хотел видеть тебя среди студентов. Я дам знать.

Когда пыль улеглась, я получил положительные ответы из всех колледжей, куда подавал заявления: Принстон, Амхерст, Мичиганский университет, Университет Вирджинии, Беркли, Браун, Стэнфорд сказали «да». И Гарвард тоже! Восемь из восьми. Я стал единственным учеником Лэндона, которого приняли одновременно и Принстон, и Гарвард. Жизнь заиграла яркими красками. Я отправился в Гарвард, как и обещал Тому Вердену – пловцу, перед которым я преклонялся, когда мне было восемь.

Но я никак не мог избавиться от ощущения, что что-то не так.

В конце апреля 1985 года я получил свежий номер *Swimming World*. Обложку украшала фотография команды Стэнфордского университета на верхней ступени пьедестала чемпионата Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA¹⁹) – радость, широкие улыбки, воздетые к небу кулаки. Невольно я спросил себя: «А как бы это было – плавать с этими парнями там, в далекой Калифорнии?» Я принялся фантазировать. Но так и не смог представить себя среди них. Конечно, я достойный пловец. Но, взглянем фактам в лицо, отнюдь не великий. Поэтому я приказал себе выбросить из головы несбыточные мечты, выключил свет и попытался уснуть. Но не сумел.

На следующий день, отринув страхи и сомнения, я поднял телефонную трубку, позвонил в справочную и узнал номер офиса Скипа Кенни – знаменитого тренера Стэнфордского университета. Я нервно крутил телефонный диск, а на лбу выступали бисерины пота. На другом конце провода ответили:

– Плавательная программа Стэнфорда. Говорит тренер Нэпп.

Тед Нэпп был молодым ассистентом тренера в Стэнфорде – сам недавний выпускник и великолепный пловец. Я представился, объяснил, почему интересуюсь Стэнфордом, сказал, что меня готовы при-

¹⁹ National Collegiate Athletic Association. *Прим. ред.*

нять, и рассказал о своем опыте в плавании.

– Не уверен, что мои результаты вас впечатлят. У ваших парней столько таланта. Столько мастерства. Просто скажите, что я напрасно трачу ваше время.

Я уже был готов к неизбежному отказу, но...

– Вовсе нет, Рич. Когда ты сможешь нас навестить? Я не верил своим ушам.

Никогда не забуду, как впервые моему взору открылся стэнфордский Палм-Драйв – ослепительной красоты бульвар, вдоль которого растут пальмы, а в конце находится Квадрат – огороженный с четырех сторон дворик, выложенный испанским песчаником. Я был очарован сияющим в лучах заходящего солнца, словно золотом, храмом Стэнфорд-Чёрч. И осознал в то мгновение, что никогда не поеду в Гарвард.

– Сейчас начало весны, так что кампус может тебе показаться пустоватым, – сказал мне по телефону Нэпп. – Студенты по большей части разъехались. Но многие пловцы все еще здесь. Я позабочусь, чтобы ты с ними познакомился.

Для начала уже неплохо. На этот раз – никаких вечеринок. Я приехал наладить контакт с местом, где сразу почувствовал себя как дома. Следующие несколько дней я осматривал кампус и общался со студентами в резиновых шлепанцах и майках, играл с ними в летающую тарелку и катался на ярко окра-

шенных скутерах. Я познакомился со своими героями и посетил впечатляющего вида спортивные сооружения, и среди них бассейн DeGuerre Pool – открытый бассейн мирового класса; не сравнить с ужасающим подвалом, в котором привык плавать я.

«Я смогу каждый день плавать под открытым небом, в лучах солнца!» А что гораздо важнее, мне здесь были рады. Из разговоров с тренерами и пловцами стало ясно, что хоть я и не суперчемпион и даже на школьном уровне не добился ничего особого, мне все равно найдется место в команде. Но больше всего в Стэнфорде меня поразила разлитая повсюду атмосфера счастья и позитива, чего я не заметил в университетах Лиги плюща. Все, с кем я встречался, с энтузиазмом рассказывали мне, как сильно любят Стэнфорд. Везде, куда ни кинь, взгляд натыкался на блаженствующих студентов – они читали на солнышке, занимались виндсерфингом на озере Лагунита, катались по пляжу на велосипедах.

Там было все, чего недоставало Лэндону. И мне это очень нравилось.

Когда родители встретили меня в аэропорту, то поняли все по моему лицу. «Ой-ой-ой», – сокрушенно выдохнула мама: вдруг ее единственный сын уедет в Калифорнию и больше не вернется. Конечно, они хотели, чтобы я пошел в Гарвард. Да и какие роди-

тели не захотели бы? Но еще больше они хотели, чтобы я был счастлив. Итак, Стэнфорд. Через пару дней, зажав в руке письмо с положительным ответом из Гарварда – небывалой красоты манускрипт, отпечатанный на пергаменте цвета слоновой кости, с моим именем, вписанным от руки каллиграфическим почерком, – я позвонил тренеру Берналу. «Кто ты такой, чтобы отказывать Гарварду? Ты рехнулся?» – кричал внутренний голос. Но я собрался с духом и изложил свои новости. Разумеется, тренер не был в восторге. Он вообще больше никогда со мной не заговорил. Паршиво, но я был уверен, что сделал правильный выбор. Я последовал зову сердца.

Той осенью мы с отцом погрузили вещи в зеленый микроавтобус Volvo и направились на запад через всю страну – в колледж. Это было замечательное путешествие, которое к тому же еще больше нас сблизило. Мы нашли время, чтобы побывать в Стране бескрайнего неба²⁰, останавливались в гостинице Yellowstone Lodge, где отец в студенческую пору как-то проработал лето мойщиком посуды. Мы прибыли на «Ферму» (так в просторечии именуется пасторального вида кампус Стэнфорда) немного загодя, за пару дней до начала регистрации. Тренировки по плаванию должны были начаться лишь через несколько

²⁰ Прозвище штата Монтана. *Прим. перев.*

недель, но я был решительно настроен набрать должную форму. А потому, пока будущие сокомандники обживали кампус, я в компании выдающегося пловца Дэйва Боттома каждый день изнурял себя в тренажерном зале и на беговых дорожках университетского стадиона.

Настал день регистрации, и отец проводил меня в общежитие Wilbur Hall.

— Имя, пожалуйста, — сказал ответственный за регистрацию новых жильцов.

— Рич Ролл, — провозгласил я, и мой ответ был встречен сдавленным смешком.

«Зашибись, — подумал я. — Надо мной уже потешаются?» Этот смешок включил внутри меня сигналы тревоги, столь основательно встроенные в мою психику Лэндоном.

— Вон туда, — показал ответственный. Пока он вел нас с отцом по коридору первого этажа, с лица его не сходила ухмылка, и наконец мы дошли до нужной двери. Табличка с именами будущих обитателей гласила: «Рич Ролл и Кен Рок». Ответственный застыл, ожидая моей реакции. Через несколько секунд до меня таки дошло. Если сложить, получится «Рок-н-Ролл». Наша парочка стала местной шуткой. Еще меньше повезло только четверем Джонам, которых специально поместили в одну комнату. От этого коллективного прозви-

ща Рок-н-Ролл я не смог отделаться за все последующие четыре года.

Оставив Лэндон позади, я хотел незамедлительно наладить отношения с однокашниками. В первый же вечер я посетил множество вечеринок, перезнакомился со всеми, с кем только смог, включая всех пловцов-новичков. В отличие от Лэндона, где всем и вся был американский футбол, в Стэнфорде особое место в неофициальной табели о рангах занимали пловцы. В кои-то веки я получил шанс стать полноценной частью коллектива – и не собирался его упускать.

Началась учеба, а вместе с ней тренировки. Несмотря на то что в команду меня взяли, так сказать, «с улицы», я хотел произвести хорошее впечатление на команду и тренера Скипа Кенни – нашего грозного предводителя, который вел вперед своих бойцов водной стихии, как генерал Макартур – армию на Тихоокеанском театре военных действий во время Второй мировой. Я делал все, на что способен, не упуская ни единой возможности преодолеть лишнюю милю. На тренировках я делил дорожку с мировым рекордсменом Пабло Моралесом и олимпийцем из Новой Зеландии Энтони Моссом. Эти двое не имели себе равных в мире на дистанции 200 метров баттерфляем. «Наверное, я сплю!» Да, они были намного быстрее меня. Но разве можно было найти более подходящие об-

разцы для подражания? Оказавшись в одной упряжке, мы наматывали круги: 20 заплывов по 20 ярдов²¹ (18,3 м) баттерфляем с интервалом 20 секунд, а потом – без передышки – еще 20 таких же заплывов с интервалом 15 секунд. Кёрл выучил меня прыгать в аквариум с акулами, чтобы расти над собой, и я был непоколебим в желании сделать это снова. Ну и что из того, что у меня нет спортивной стипендии. Я всем еще покажу!

А еще я вознамерился стать лидером среди пловцов-новичков. И потому взял за правило каждый вечер навещать кого-то из сокомандников по дороге к себе из библиотеки. Вскоре я сильно привязался к новым друзьям и стал беззаветно предан команде. Сеть моих знакомств расширялась в геометрической прогрессии. Через месяц я обрел столько друзей, что не знал, как делить между ними время. И я был по-настоящему счастлив. Я учился в одном из лучших университетов мира, плавал с лучшими спортсменами мира и в первый раз в жизни стал равным среди равных. Жизнь была не просто хороша – превосходна.

За неделю до первых соревнований – встреча с

²¹ В Америке распространены короткие ярдовые бассейны (обычно 25 ярдов). Ярд равен 91,4 см, так что ярдовая дистанция примерно на 10 % короче метровой.

«Техасскими лонгхорнами»²² (на тот момент вторая в стране команда после Стэнфорда) – я, впервые в Стэнфорде, пошел на матч по американскому футболу, вечернюю игру на теплом октябрьском ветерке. Посетив с приятелями-пловцами несколько тусовок и наслаждаясь легким шумом в голове, я направлялся на стадион с новичком Джоном Ходжем и старшекурсником Джоном Моффетом. Каждый из нас тащил по упаковке из дюжины банок пива. Тогда в Стэнфорде не было запрета проносить на стадион спиртное. Студенты тащили пиво на трибуны целыми бочонками.

За матч мы с двумя Джонами пропутешествовали по трибунам сверху донизу, от одного бочонка к другому, и нас развозило все больше и больше. Пока на поле разворачивалась игра, на местах для зрителей назревал турнир по рестлингу. Хохоча как сумасшедший, я глядел, как два Джона, оба – сплошные мускулы, включились в потасовку.

И вдруг полил дождь. Бросившись бежать с трибун под темным небом, подсвеченным прожекторами стадиона, мы решили, что пора отправляться на новую вечеринку. И тут случилось вот что. Когда я шлепал по проходу между трибун, мои сандалии заскользили на влажной поверхности, и я, что немудрено, не удержал

²² Лонгхорн – выведенная в Техасе порода быков с длинными рогами; отсюда лонгхорны – прозвище техасцев. *Прим. ред.*

равновесие. *Хрусть!* Я налетел грудью на металлический угол скамейки. Соскальзывая под скамейку, я понял, что получил первый в жизни перелом – сломал ребро, а может, и два. Кому рассказать, не поверят. Всего раз я успел выступить за команду – и теперь в пьяном угаре зарабатываю перелом. «Да что же я за тупица!»

Лежа на спине и ощущая на лице капли дождя, я услышал истерический хохот двух Джонов. Решив не показывать, что мне больно, я постарался поскорее встать. Благодаря анестезирующему действию алкоголя мне это удалось.

– Куда идем, парни?

Но на следующий день я с трудом мог ходить – не говоря уже о том, чтобы плавать. Каждое движение отзывалось молниями боли по всей грудной клетке. Рентген подтвердил, что треснули два ребра. Это была первая серьезная кара за пьянство – но, увы, не последняя. И она не подвигла меня дать по тормозам. Ведь то, что случилось со мной, могло произойти со всяким, разве нет? Было темно и скользко – так почему, если я поскользнулся, виновато обязательно спиртное? Так я сам себя убеждал. Однако факт остался фактом: в команде я без году неделя, а не могу ступить и шагу.

Я вынужденно пропустил целую неделю трениро-

вок – скверно, но все равно теплилась надежда прийти в норму к сборам. Наступила суббота, а я все еще мучился от боли. Но я никак не мог отлеживаться во время соревнований. Как-то я сумел убедить Скипа, что выздоровел, и он, не имея представления о том, при каких обстоятельствах я получил травму, позволил мне участвовать в состязаниях.

Поднявшись на тумбу перед заплывом 200 ярдов баттерфляем, я посмотрел направо. Там стоял звезда «Лонгхорнов» Билл Стэплтон. Позже он примет участие в Олимпийских играх 1988 года, а затем получит известность как бессменный агент Лэнса Армстронга. Но в то время я знал его как одного из сильнейших пловцов стилем баттерфляй. На другой тумбе готовился к заплыву мой сокомандник Энтони Мосс, в то время второй в мире на данной дистанции.

Стартовый выстрел, и мы прыгнули в воду. Боль в ребрах мне помог перенести только выброс адреналина. После первых 50 ярдов я отстал от Билла и Энтони на полкорпуса. Я попытался подавить панику, напомним себе, что мне всегда лучше удастся вторая половина заплыва. Но через 100 ярдов я отставал уже на корпус. Пришло время идти либо ва-банк, либо ко дну. И я удвоил усилия.

При каждом взмахе мне будто вонзали клинок в ребра, но я проигнорировал боль и надал так, что

легкие отчаянно замолили о лишнем глотке воздуха. На 150 ярдах я почти аннулировал разрыв и с азартом пошел на последние ярды. «Мой час», – подумал я. Мне пришлось проделать длинный путь. И вот он я, и вот неожиданный момент славы, и я иду вровень с двумя лучшими на всем белом свете пловцами. За 25 ярдов до финиша я обогнал и Билла, и Энтони. «Я веду! Я могу выиграть! Неужели?» И эти мысли отвлекли меня от реальности. На мгновение я утратил контроль над ситуацией – а это предвестник поражения в соревновании, где все решают сотые доли секунды. А может, я просто не заслуживал победы – ведь кто я такой? Так, «парень с улицы». А может, это все сломанные ребра. Или же тело не выдержало сумасшедшего темпа. Энтони, хоть и с трудом, но вырвал у меня победу. Снова я второй.

Но Билла я таки побил. Что стало для всех – в том числе для моей команды со Скипом во главе – полным сюрпризом. Никто – то есть никто абсолютно – не думал, что я смогу показать такой результат, тем паче с двумя сломанными ребрами. Обмениваясь через разделители дорожек рукопожатиями с «лонгхорнами» (в оранжевом) и «кардиналами» (в красном), я краем глаза видел, как «на берегу» шумно ликуют мои сокомандники, потрясенные моей, пусть и неудачной, попыткой.

Мне единогласно присудили награду «За выдающееся выступление». Позднее на той же неделе Скип вызовет нас с Джоном Ходжем к себе в кабинет и объявит, что немного погодя, когда мы будем на старших курсах, прочит нас в капитаны команды, так что лучше уже сейчас готовиться к этой роли.

Невероятно. Всего несколько месяцев тому назад я не мог и мечтать о том, что буду соревноваться с лучшими. И вот это случилось. А мой первый год в Стэнфорде только начинался. Я был ослеплен перспективой блестящего будущего, которое – вот оно, только руку протянуть.

Но тогда я не мог знать, что этот случай – пик моей карьеры пловца. Это было началом конца. И вскоре алкоголь довершил дело.

Глава 4

С голубой дорожки на скользкую

С того самого вечера в заснеженном Мичигане, когда Брюс Кимболл протянул мне первый в моей жизни стакан пива, я подсознательно почувствовал, что алкоголь станет для меня проблемой. Может, и не прямо сразу почувствовал, но какое-то время спустя. Хотя спиртное и стало чудесным эликсиром, исцелившим мое неумение общаться, но моя тяга к нему была чрезмерно сильна. В семье не увлекались спиртным – уж скорее наоборот, – но не нужно было знать об алкоголе многого, чтобы понять: в такой магнетической привлекательности нет ничего хорошего. Переломанные ребра могли лишь укрепить меня в этом подсознательном убеждении. Но это вовсе не означало, что я собирался принимать какие-то меры; просто я получил сигнал о приближении неизбежных неприятностей. Так что толку думать о плохом? «Если проблемы не замечать, то ее и нет».

Понадобилось немного времени, чтобы один пьяный вечер в неделю перерос в два. К весне первого курса я проводил за выпивкой четыре-пять вечеров в неделю. Но разве это ненормально для студенческой

жизни? Так почему бы и не забить на учебу, а вместо этого пойти в среду на пивную вечеринку к Филу Делту? Я все еще получал высшие отметки. Когда вы молоды и полны сил, можно вечером забуриться на тусовку, утром сходить на тренировку и прийти на занятия подготовленным. Да, конечно, от меня чуток несло, когда в шесть утра я вставал босыми ногами на бетонную площадку бассейна DeGuerre Pool – но я был такой не один. И я никогда не опаздывал.

На соревнованиях Pacific-10 в мою первую университетскую весну мне удалось показать свои лучшие результаты. Тем не менее я по-прежнему самую малость не дотягивал до минимальных показателей, необходимых для участия в первом дивизионе NCAA. Жестокое разочарование. Но в то же время где-то в глубине души я знал, что и не заслуживаю квалификации. Стэнфорд одержал вторую подряд победу на чемпионате NCAA в Индианаполисе. А я проторчал это время дома, оставшись без вожделенного чемпионского кольца. Вдобавок мои результаты стали ухудшаться.

Я продолжал плавать, но любовь к спорту слабела, таяла, пока не ушла окончательно. Впервые за всю жизнь плавание превратилось для меня в повинность. Я постоянно уставал. Помню «Рождественский слет» на первом году обучения. Это была ежегодная тради-

ция, когда команда заранее возвращалась после каникул во впавший в зимнюю спячку кампус и две недели тренировалась дни напролет, покуда глаза на лоб не полезут. Между тренировками я только ел и спал, а просыпаясь, ощущал единственное чувство – ужас.

Тогда я начал медленно, но верно предавать забвению многочисленные амбициозные цели как в бассейне, так и вне его. Страсть к плаванию, как и ко многому прочему, угасала. Осталось только стремление гулять допоздна, надираться и вообще по возможности приятно проводить время. Я даже перестал ходить на биологию человека – предмет, который раньше считал для себя главным, – до странного быстро отказавшись от давней мечты стать медиком. Единственный аргумент, который я могу вспомнить, звучал так: «Кому нужна вся эта морока?» Я перестал видеть дальше собственного носа и задавался лишь одним вопросом: «Что развеселит меня на этот раз?» Ответ был один – выпивка.

На втором году обучения мои спортивные результаты точно отразили мою апатию. На третьем году тенденция закрепилась и усилилась. Как нетрудно догадаться, я по-прежнему не получал квалификации для NCAA, вновь упуская шанс одержать со своей командой победу (уже третью по счету) и получить чемпионское кольцо. Готовясь к Pacific-10 весной третьего

учебного года, я торжественно поклялся себе и товарищам по команде целый месяц не брать в рот спиртного перед важнейшим соревнованием года и питал большие надежды, что наконец-то войду в команду NCAA. Увы и ах. Я не продержался и недели. Нет нужды говорить, что квалификацию я не прошел. Несмотря на тысячи миль, которые я проплыл по дорожкам Стэнфорда, даже в школе я плавал быстрее, чем теперь. Но вместо того чтобы начать бороться с прогрессирующей зависимостью, я просто покинул спорт – ушел раз и навсегда.

Не могу сказать, что решение далось мне легко. Я вынашивал его многие недели.

Весной, в межсезонье, я пришел в кабинет Скипа.

– Я решил покончить с этим, Скип. Не могу больше.

Я ждал, что тот начнет спорить, постарается меня переубедить, станет уверять, что команда по-прежнему нуждается во мне. Но он, едва подняв глаза от газеты, лишь пожал плечами.

– Ладно, Рич. Удачи.

И больше ни слова. Перед лицом столь неожиданного безразличия я растерялся. Это что, такая пассивно-агрессивная тактика? Джедайский трюк по управлению разумом? Бывший морпех и снайпер, пошедший добровольцем на войну во Вьетнаме, Скип был из тех, кто пленных не берет: мастер вправить мозги,

не гнушающийся, если надо, наорать как следует. А тут – тишина. Но он всего лишь понял, что спорт больше меня не волнует. Так какое ему до меня дело? Последние три года он только и наблюдал, как я упускаю один шанс за другим. У него были заботы поважнее, чем разбираться с моим приступом жалости к себе. Например – как завоевать четвертую победу подряд на чемпионате NCAA. И у него для этого были настоящие спортсмены, дисциплинированные и честолюбивые. А я в их число уже не входил. Он знал это так же хорошо, как и я.

Скатертью дорожка.

Я иногда думаю, как сложилась бы моя карьера пловца, реши я прямо тогда что-то сделать со своим пьянством. Но, как говорится, задним умом крепок. А в тот момент я не мог предаться самоанализу. Чтобы кинуть на себя беспристрастный взгляд, потребовались бы мужество и сила, которых у меня просто не было.

И я стал отрицать очевидное – верный симптом алкоголизма. В своих неудачах я винил всех, кроме себя: Скипа – за его равнодушие ко мне; расписание тренировок – за то, что я перетруился; родителей – за избыточную опеку; учебу – за то, что ее поставили во главе угла моей жизни; и еще я винил Бога, в которого не верил, за то, что он позволил мне скатиться вниз.

После короткого разговора со Скипом меня охватило чувство глубокой печали и утраты – то же, наверное, испытывают на похоронах. Сколько я себя помнил, плавание было для меня всем. А теперь оно ушло из моей жизни. Я не был готов к разразившейся внутри буре эмоций; будто земля уходила у меня из-под ног. «И что теперь?» – думал я, внезапно поняв, что никогда по-настоящему себя не знал: кто я такой, что мне действительно интересно, чего я хочу добиться вне бассейна.

В душевном раздразе я забрался в свой старый зеленый «вольво» и направился в округ Марин – живописную местность к северу от моста Золотые Ворота. Я взобрался на холм возле порта Саусалито, откуда хорошо был виден остров Алькатрас, и понял, что пропал. Из глаз брызнули слезы, я зарыдал, и рыдал чуть ли не целый час.

Хотел бы я сказать вам, что именно тогда настал момент просветления и я понял: мою спортивную карьеру погубил алкоголь и пора (давно пора) найти решение проблемы, прежде чем не стало еще хуже. Но, к сожалению, это не так.

Когда слезы высохли, а катарсис миновал, пришло облегчение: я освободился из этой пропахшей хлоркой темницы, в которой томился сколько себя помню. Забавно, как работает мозг – сколь быстро я сумел по-

забыть о той любви, которую испытывал к плаванию, и о тех благах, которые мне эта любовь принесла. Но в ту секунду плавание казалось мне не чем иным, кроме как помехой для беззаботного житья. Итак, я вернулся в кампус и больше не тратил время попусту, при любой возможности предаваясь веселью. А веселье означало для меня одно – наклюкаться. И хорошенько.

Выпускной курс прошел как в тумане. Все смешалось в ослепительном калейдоскопе ночных гулянок, вечеринок, девушек и похмелья. Я, прямо скажем, пустился во все тяжкие. Но это было так весело. Я прыгнул в бурную реку и радостно крутился в ее водоворотах.

Но я знал, что до выпуска нужно найти какую-нибудь работу. Что вы делаете, когда не знаете, какую профессию выбрать? Правильно. Вы идете в юристы. По крайней мере в моем случае было так.

Мой отец в принципе был доволен своей карьерой. Не могу сказать, что я обожал юриспруденцию – я даже не догадывался, чем, собственно говоря, занимаются юристы изо дня в день, – но мне такая работа показалась необременительной и респектабельной. Я буду носить костюм, сшитый на заказ, а может, и очки в дорогой оправе. Стану работать в стильном офисе с красивым видом из окна. Во время долгих биз-

нес-ланчей в модных ресторанах буду обсуждать текущие вопросы. И без особого труда вольюсь в городскую элиту. Иными словами, мой интерес к этой работе совершенно не касался ее сути. Но я опоздал подать заявление в юридическую школу на следующий год. Может, провести этот год на практике в какой-нибудь юридической фирме, заодно и присмотреться, что к чему? Я сделаю первые шаги в выбранной карьере и начну зарабатывать, чем успокою родителей.

Следующей осенью я начал работать помощником юриста в Skadden, Arps, Slate, Meagher & Flom – крупной нью-йоркской фирме, которая сделала себе имя во время бума слияний и поглощений в 1980-е годы. Должность сложно было назвать высокооплачиваемой, однако соцпакет включал компенсацию затрат на обучение в юридической школе – недурственно, раз уж я решил заделаться законником. Раньше я всего однажды был в Нью-Йорке, и то недолго. Он казался мне таким экзотичным; хотя город находился всего в нескольких часах езды к северу от округа Колумбия, но это был совершенно иной мир, если сравнивать с местами, где я вырос. Нью-Йорк, рассудил я, полон волнующей новизны, в которой я нуждался, чтобы скрасить скуку трудовых будней. Но главная мысль, бившаяся в моем мозгу, была такова: «В Нью-Йорке мне не нужна машина. Я не сяду за руль. А значит, я

могу пить сколько угодно, не беспокоясь о штрафах».

Итак, я отправился в Манхэттен прежде всего потому, что он казался отличным местечком, чтобы наладиться вволю. Да так оно и было. Я с полной ответственностью могу назвать Нью-Йорк «Диснейлендом для алкоголиков» – гигантская зона высокоградусных развлечений, где жизнь кипит и ничто не слишком.

Переехав в крошечную квартиру в деловом центре вместе со стэнфордским пловцом Мэттом Нэнсом, который получил работу аналитика в Morgan Stanley, я не мог дожидаться, когда заживу самостоятельно.

Но, приступив к своим обязанностям в Skadden, я увидел, что все мои опасения насчет рутины и скуки полностью оправдались. Я и вообразить ранее не мог, сколь сера, безрадостна и муторна моя работа. Часами я, сгорбившись, простаивал над ксероксом, пока не начинало ломить спину. Текли недели заточения в кабинете, где не было окон, зато от пола до потолка высились стопки из коробок с бумагами. Мне вменялось в обязанности раскладывать документы в папки по датам или по тематике. Если день был особенно удачный, мне поручали «редактировать» информацию из документов. Это интригующее поручение в действительности означало, что я должен был отмечать наиболее важную информацию белыми закладками – с утра до вечера, день за днем, бесконечно.

Но было занятие, вводящее в еще больший ступор, если такое возможно, – пронумеровать груду бумаг, чтобы в будущем облегчить адвокатам поиск. Сегодня эту каторжную работу целиком выполняют компьютеры. Но в 1989 году требовалось вручную проштамповать порядковые номера на каждой странице документа при помощи нумератора Бейтса – допотопного, еще довоенного, тяжелого металлического агрегата с резиновой печатью, в которой автоматически сменяются символы. Работенка не бей лежачего – если только вам не приходится штамповать тысячи страниц. Кто-то же должен был это делать – так почему не выпускник Стэнфорда?

Проходили долгие часы. Планы на вечер или уик-энд? Какое там! Большую часть времени, что не спал, я проводил на работе, где растрачивал жизнь в обмен на 22 тысячи долларов ежегодного жалованья и привилегию давать себя эксплуатировать в хвост и в гриву измученным стрессами и хроническим недосыпом юристам, которые срывали злобу на подчиненных. Бесчисленное количество раз я наблюдал, как, казалось бы, приличные люди ударялись в слезы или в приступе бешенства бросались на окружающих. Как-то раз один адвокат швырнул прямо мне в лицо тяжеленный сборник федеральных законов...

Я не пытаюсь вызвать у вас жалость – наверное, в

рудниках работа потяжелее. Это всего лишь зарисовка из жизни нью-йоркской юридической фирмы восьмидесятых – реальность, которая сильно отличается от того, что показывают по телевизору или рассказывают наивным студентам-юристам, и еще сильнее – от той юридической практики, которую любил мой отец.

Если бы еще тогда я понял, что юридическая школа не для меня и нужно поискать более осмысленное занятие. Но увы. Это была моя первая настоящая работа. Поэтому я считал, что все в порядке вещей, что именно так и выглядит работа в мире американских корпораций. «Именно этим, – думалось мне, – и должны заниматься образованные люди вроде меня».

И все же я не стремился к тому, к чему шли все эти юристы, – несчастному одиночеству на вершине горы из денег. И даже в их одобрении я не нуждался. Мне просто было все равно.

Я знал, что и самая привлекательная должность не принесет мне ничего, кроме новых обязанностей. Поэтому, когда мой телефон звонил, я не брал трубку. И прежде чем перезвонить, выжидал час, чтобы юрист, который звонил с поручением, наверняка успел отыскать другого помощника. Много раз, мучимый похмельем, я запирал дверь на замок, выключал свет и погружался в дрему. А в другие дни я уходил из офиса,

просиживая долгие часы за ленчем, шатаюсь по улицам Манхэттена или сидя в киношке – и никто ничего не знал. Если бы кто-нибудь спросил, где я был, то я бы придумал какую-нибудь историю. Но никто никогда не спрашивал. В огромной компании не считали нужным отслеживать продуктивность мелкой сошки вроде меня, и я охотно пользовался этим преимуществом.

Мой приятель по работе Адам Глик любил повторять: «Ну, чувак, официально заявляю: ты худший помощник юриста в истории „Скаддена“». Кто бы спорил.

Но и другое мое предчувствие тоже оправдалось. Тоска рабочих часов компенсировалась насыщенной жизнью за пределами офиса. Я завел отличных приятелей среди таких же, как я, помощников и влился в тесную компанию любителей гулять допоздна. Мы называли себя «Малобюджетные короли».

Хмельная «жажда странствий» увлекала меня в самые разные закоулки ночного Манхэттена, проводя через бары в даунтауне, модные клубы, суаре в лофтах и вечеринки после вечеринок. Как-то раз я очутился в подвале некоего обветшалого, полупустого здания в даунтауне, где играли в карлик-боулинг, иначе известный как «швырни гнома» – варварское развлечение, ныне объявленное вне закона, реликт Нью-

Йорка девяностых: карлика в специальном костюме, подбитом ватой и покрытом липучками, участники вечеринки, будто большой мяч, бросают на стену, тоже мягкую и в липучках, состязаясь на самый дальний бросок. Я читал об этой игре в книге Брета Истона Эллиса «Американский психопат», но полагал, что это всего лишь литературный вымысел²³. И вот мне довелось наблюдать это воочию.

Примерно в то самое время мой товарищ по комнате Мэтт Нэнс начал тренироваться для Манхэттенского плавательного марафона – почти 46 километров вокруг острова Манхэттен.

– Тебе бы следовало присоединиться ко мне, – настаивал Мэтт.

«Плыть вокруг Манхэттена? – подумал я. – Включая реку Гарлем?» Ага, сейчас. И дело не в том, что затея казалась трудной для выполнения, – мне просто было неинтересно. Я был слишком занят, пробуждаясь в незнакомых помещениях, блуждая по безлюдным улочкам ночного даунтауна и не желая ничего, кроме выпивки, хот-догов из Gray's Papaya, гамбургеров из McDonald's и пиццы из Ray's Pizza. Хотя в те

²³ Видимо, автор ошибается, поскольку в «Американском психопате» такого эпизода нет (хотя карлики в романе фигурируют). Похожая, но не в точности такая же игра описана, например, в романе Джордана Белфорта «Волк с Уолл-стрит». *Прим. ред.*

дни я был неспособен на подобные умозаключения; я хаотически дрейфовал по течению, медленно приближаясь к окончательному саморазрушению.

И снова дурной знак. Перед началом учебного года мне сообщили, что мое имя было выбрано последним из списка ожидания на поступление в юридическую школу Корнелльского университета. После череды отказов это стало последней возможностью сделать карьеру в юриспруденции. Принимая во внимание мой далеко не блестящий опыт в Skadden, мое упорство в выборе профессии было достойно лучшего применения. Но в то время это казалось хорошей идеей. Возможно, некий защитный инстинкт наметнул мне, что это шанс, который поможет не оступиться в очередной раз.

Менее чем через сутки, проведенные в пьяном забвении, я очутился в симпатичном местечке Итака, штат Нью-Йорк. Войдя в лекционный зал, где дородный профессор Гендерсон потчевал группу жадных до знаний студентов-первокурсников увлекательными положениями деликтного права²⁴, я ощутил, как кружится моя бедная голова. Оглядев аудиторию, я отметил очевидный факт: все прочие студенты явно

²⁴ Деликтное право (от «деликт», что значит «проступок, правонарушение») регулирует случаи, когда действия одного лица ведут к ущербу для другого лица. *Прим. ред.*

провели большую часть лета, готовясь к сему знаменательному дню. Пока я изучал глубины манхэттенского «дна», мои соученики прилежно прочли все книжки из длинного списка и прибыли в состоянии полной боевой готовности. Единственное, что хорошо изучил я, – это расписание «счастливых часов» в барах. Шесть тысяч заявлений и всего 180 мест. И мне дали зеленый свет последнему из всех. Полный отстой.

Я невольно задумался, не совершаю ли огромную ошибку. Но вышло так, что в юридической школе мне понравилось. Я с облегчением почувствовал, что выхожу на прямую дорогу – и неважно, куда она ведет. Не могу сказать, что профессора в Корнелле привили мне любовь к юриспруденции, но я был рад вернуться в академическую среду и преодолевать трудности учебы.

Я всегда отличался чувствительностью к погоде. Мое настроение на день зависело от того, светит ли за окном солнышко. Назовите это «сезонной депрессией» или просто недостатком витамина D, но поначалу прохлада Итаки вгоняла меня в тоску не хуже снегопада. Однако я знал лекарство от сей беды. Вы уже догадались. Погода шепчет: займи, но выпей.

А я-то лелеял надежду, что, выбравшись из Нью-Йорка, покончу с пьянками. Не то чтобы я считал ал-

коголь злом. Но в глубине души мне не нравилось, что выпивка управляет мной, а не я выпивкой.

Но, разумеется, куда бы я ни переезжал, от себя не убежишь. И вскоре все вернулось на круги своя.

А кроме того, здесь мне приходилось водить. Появились штрафы за вождение в нетрезвом виде. Много штрафов.

Когда же пасторальный пейзаж начинал навевать скуку, я спасался в Манхэттене – четыре часа на машине казались малой ценой за уик-энд, проведенный под блаженным воздействием алкогольных паров.

Я как-то умудрялся получать хорошие отметки. Конечно, не А, но В или В с плюсом²⁵. Ладно-ладно, было чуток С – но немного, и даже порой, выравнивая баланс, мне перепадали А. Совсем неплохо, думал я. С учетом того, что я был последним, кого приняли на курс, я считал, что все, что лучше последнего места, – уже успех. Небо и земля, если сравнить с неуемными амбициями молодости. Огонь, горевший в груди в юные годы, не просто стих – полностью затух.

Как-то раз я влил в себя полдюжины банок пива Beck's, пока ехал в «вольво» на презентацию своего доклада по российскому конституционному праву. Занятия начинались в два часа пополудни. Возможно, я

²⁵ В американских учебных заведениях отметки обозначаются буквами А (высшая оценка), В, С, D и F (низшая). *Прим. ред.*

придурак, но не полный тупица. Я отлично понимал, что, вероятнее всего, меня ждет провал. Так зачем же я это делал? У меня нет удовлетворительного объяснения. На самом деле даже задавать такой вопрос бессмысленно. Я катился по наклонной, не в силах остановиться.

Выслушав пятнадцать минут моих разглагольствований, приглашенный профессор из Москвы отозвал меня в сторону.

– Вы не могли бы задержаться на несколько минут после занятия? – спокойно спросил он; его сочный русский акцент был в точности такой, как у киношных кагэбэшников. Алкоголь еще циркулировал в моих жилах, и при этих словах я даже дышать перестал. «Добро пожаловать в ГУЛАГ».

Когда аудитория опустела, я, сжавшись от страха, подошел к профессору. Тот положил мне руку на плечо. На его лице играла странная улыбка.

– Ричард, ваш доклад превосходен. На А с плюсом. С вашего позволения, я хотел бы представить его Конституционному собранию в Москве.

«Не может быть!!!» Речь шла о специальном органе из семисот видных политиков и юристов, приглашенных для внесения изменений в Конституцию России. Вместо неизбежного фиаско, дисциплинарного наказания, а то и исключения, к чему я уже был готов, ме-

ня вдруг решили поощрить.

Какой бы вывод я мог из этого сделать? Конечно же: «Выпивка – решение твоих проблем, а вовсе не причина».

Весной третьего, последнего года обучения я получил предложение работать в юридической фирме Littler Mendelson из Сан-Франциско, которая специализировалась на трудовом праве. Вы спросите, питал ли я особый интерес к трудовому праву? Вряд ли. Но компания была отличной, а жалование достойным. Чего же еще желать. А кроме того, гарантированное место позволило забыть все прочие заботы о будущем, в частности о том, какие у меня будут оценки, и оставшиеся дни в юридической школе я провел не просыхая.

В день выпуска, едва успев проснуться, я промочил горло. Восемь или около того банок пива последовали одна за другой без перерыва, пока я надевал элегантное, черное с бордовым, облачение (шапочка и мантия) новоиспеченного доктора права и ехал в кампус, чтобы принять поздравления от ликующих родителей и кое-кого из друзей. Наслаждаясь на редкость теплой погодой, первую половину дня я набирался то с одной компанией, то с другой.

Пришло время отправляться в прекрасный амфитеатр под открытым воздухом. Следуя в процессии,

я потихоньку добавлял из серебряной фляжки, которую предусмотрительно протащил с собой мой приятель. И вот, когда я глядел на соучеников, которые по очереди поднимались на сцену для вручения диплома, мне в голову пришла мысль: насколько же мы все одинаковые, мы, новоотштампованные юристы, только что с конвейера Корнелльской фабрики. Несмотря на праздничное окружение, солнышко и массу причин испытывать благодарность, радость и гордость, меня охватило ощущение удушающего отчаяния. «Неужели это все, что у меня есть?»

В тот момент я почувствовал настоящую потребность выделиться из толпы. И вот, когда назвали мое имя, я сбросил ботинки и носки и вышел на сцену, чтобы получить свой диплом перед лицом трех сотен студентов, преподавателей и родственников... босиком!

В тогдашнем состоянии хмельного драйва эта идея показалась мне гениальной. Я продемонстрировал всем, какой я клевый и раскованный. «Настоящий крутой парень калифорнийского разлива». Боже, какая тупость...

Друзья и однокашники бурно приветствовали меня – ну, или по крайней мере так я истолковал их реакцию в тот момент. Но профессора на помосте особого восторга не выразили. А уж родители и вовсе бы-

ли в шоке. Когда я подошел к ним после церемонии, то был сражен видом их лиц: на них читались испуг, стыд и разочарование. Этот образ навсегда останется в моей памяти незаживающим шрамом. Тогда я совершенно не понимал, что выпускная церемония значит для полных гордости родителей ничуть не меньше, чем для самих студентов, – а возможно, больше. Этот день должен был стать для них наградой за те огромные жертвы, которые они принесли ради меня. И то, как я поглумился над этим, пусть и помпезным, мероприятием, не просто оскорбило их, но потрясло до глубины души.

В тот вечер за обедом они старались улыбаться и делать вид, что мой поступок не имеет особого значения. Но нанесенный ущерб уже было не восстановить. Тем же вечером они сдержанно попрощались со мной, и в этом прощании сквозили нотки некоего необратимого разрыва, как будто они без всяких слов говорили мне: «Теперь ты взрослый, теперь ты сам по себе». Ночью, уткнувшись в подушку, я плакал, коря себя за идиотскую выходку.

В Пало-Альто, где я планировал спокойно провести лето, готовясь к экзамену на адвоката, я снимал квартиру вдали от суматошной Университетской авеню вскладчину с Пабло Моралесом. Да, герой юности, фотография которого висела на стене в моей комна-

те, теперь жил со мной в одной квартире и готовился вместе со мной к экзаменам. Все еще не оправившись после выпускной церемонии, я дал клятву не пить целое лето. И я действительно этого хотел. Сосредоточиться на занятиях, сдать экзамен и начать с чистого листа.

К несчастью, я снова не смог убежать от самого себя. А если принять во внимание, что в 1994 году Стэнфорд стал хозяином чемпионата мира по футболу (и как же тут без фанатских пирушек день и ночь напролет), хранить трезвость не было никакой возможности. Стоит ли говорить, что экзамен я провалил.

И хотя меня огорчала необходимость пересдавать экзамен в феврале, работа помощником адвоката в Littler Mendelson приносила некоторое успокоение. В отличие от Skadden, там трудились неплохие люди, уважающие подчиненных. И оплата была достойной. Я работал в деловом центре города, из великолепного офиса открывался вид на Алькатрас и Золотые Ворота, а с заданиями можно было справиться без особого напряжения. И все же я не мог заставить себя заинтересоваться трудовым правом и часами тоскливо пялился в окно, глядя, как в заливе клубится туман. Не иначе как чудо, что мне удалось окончить юридическую школу и попасть в действительно отличную фирму... «Я должен быть счастлив, – говорил я себе. –

Отчего же так тошно жить? Что со мной не так?»

Сан-Франциско и Нью-Йорк – города разные, но оба мегаполисы, так что я оказался в знакомой среде. Я снял жилье вместе с Гэвином Холлесом, банковским работником и бывшим пловцом из Университета штата Луизиана, с которым мы как-то состязались на дистанции 200 ярдов баттерфляем. Гэвин – отличный парень, лучшего соседа по квартире не найти. Если придется охарактеризовать его одним словом, это будет слово «терпимость». Мы отлично проводили время, наслаждаясь ночной жизнью Сан-Франциско и слоняясь по барам портового городка Марина-дель-Рей. Но вскоре Гэвин обнаружил, что в моем лице получил несколько больше, чем рассчитывал.

Вот вам типичная картина моего рабочего дня в 95-м.

Доведя до совершенства навыки, приобретенные в Skadden, на службе я старался беречь силы, ограничиваясь лишь совершенно необходимым минимумом работы. Частенько я покидал офис, не имея никакой иной цели, кроме как в одиночестве прошвырнуться по улице. Я оставлял на спинке стула пиджак, чтобы создавалось впечатление, будто я где-то рядом – спустился в холл, работаю в тихой комнате для совещаний или встречаюсь с клиентом. Где-то около пяти я начинал поглядывать на часы, оценивая ситуа-

цию и пытаюсь в точности определить, когда уже можно слинять. По пути из финансового квартала в Марина-дель-Рей я, как правило, парковался у любимого винного магазинчика и покупал четыре большие банки пива Sapporo и бутылку совиньон-блан. Прежде чем доехать до дома, я выпивал не менее двух банок, бросая опустевшие жестянки под сиденье. Все остальное я складывал в кожаный портфель. Если Гэвин был дома, в этом портфеле я незаметно проносил выпивку к себе. Другими словами, *я начал скрывать пристрастие к спиртному.*

Выпив в душе еще одну порцию пива, я шел в спальню. Закрыв дверь, я включал телик на полную громкость, дабы заглушить звук пробки, вынимаемой из горлышка, и в одиночестве приканчивал запасы, пока Гэвин, тоже в одиночестве, обедал на кухне. И вот теперь, когда тело и мысли приобретали блаженную легкость, я мог полностью отдаться радостям и приключениям ночной жизни.

Я убедил себя, что Гэвин понятия не имеет, до чего я докатился. Но он, конечно, знал. Он сам рассказал мне об этом гораздо позже. Просто считал, что должен держать свое мнение при себе.

Забавно: те два года, что мы делили с ним квартиру, он участвовал в состязаниях Ironman и в заплывах на открытой воде. И пока я дрых в соседней комнате,

он вставал до рассвета и отправлялся на тренировку. По выходным он уезжал из города на соревнования, например океанские заплывы на длинные дистанции, и нередко побеждал.

Гэвин часто уговаривал меня: «Давай, Рики, ты должен поехать со мной. Слово даю, там будет здорово». Ему нравилось называть меня Рики. Это прозвище я заработал, упившись однажды самбукой. Ну, знаете, Рики Самбука, Ричи Самбора²⁶ – каламбур такой. Ненавижу это прозвище. Но пристало оно накрепко.

Помню, как проводил долгие выходные в доме Гэвина на озере Тахо. Я проснулся часов около десяти. В поисках способа снять похмелье я отправился на кухню и встретил там Грега Уэлша, чемпиона мира по Ironman, и других триатлетов в их профессиональном прикиде.

– О, да вы, ребята, ранние пташки. Едете тренироваться? – спросил я.

– Только приехали, дружище, – ответил Грег с австралийским акцентом.

Грег добряк, но от моего жалкого вида даже у него на губах появилась тонкая усмешка. Пока я валялся в кровати, парни успели проехать полторы сотни километров вокруг озера. Какая-то часть меня при одной

²⁶ Ричи Самбора (род. 1959) – американский рок-музыкант, некогда гитарист группы «Бон Джови». *Прим. ред.*

мысли от подобного подвига испытывала тошноту. Но другая... другая часть испытывала нечто иное. Стыд. «Почему я не такой, как они?»

Глава 5

В райском аду

Весной 1995 года, еще деля с Гэвином квартиру в Марина-дель-Рей, я увлекся Мишель, уроженкой Пало-Альто, красавицей с зелеными глазами, длинными ногами и, тоже длинными, темными волосами. Встретились мы, разумеется, в баре. И нетрудно догадаться, что я был пьян.

До сих пор не могу вспомнить точных обстоятельств нашей встречи и не представляю, что же такого я мог сказать, чтобы привлечь ее внимание. Но разве это важно? В памяти осталась ее манящая улыбка, а еще то, что я немедленно влюбился.

Мишель была исполнительным директором недавно образованной экспериментальной средней школы San Francisco Fortyniners Academy, расположенной в бедном восточном районе Пало-Альто. По замыслу основателей, здесь должны были обучаться дети из неблагополучных семей, к каждому из которых нужно было найти индивидуальный подход. Стремление Мишель служить обществу – качество, которого всю жизнь недоставало мне, – вызывало у меня уважение. Вскоре я стал проводить все свое время с Мишель на

юге полуострова, хотя, чтобы попасть на работу, мне каждый день приходилось ездить на другой конец города. Ее друзья стали моими друзьями. Ее семья – моей семьей. Но что самое главное – я был влюблен. Или по крайней мере так думал.

Тем временем работа все больше вызывала у меня отторжение. Пройдут годы, прежде чем я осознаю, что зияющая пустота в моей душе не имела ничего общего с работой, – проблема коренилась в ином. Но в те дни я был убежден, что стоит только сменить работу, и свершится чудо. И я начал подыскивать другое место. Поскольку я обожал кино, то подумал, что мне понравится юридическая практика в индустрии развлечений. Я воображал, что диплом юриста откроет мне двери в Голливуд.

Посему я начал рассылать резюме всем, кто, по моим сведениям, имел хотя бы отдаленное касательство к Голливуду. К сим счастливицам относился и мой старый приятель – стэнфордский пловец Джон Моффет, в те дни работавший продюсером дневного развлекательного новостного шоу Hard Copy. Долгое время мои усилия уходили впустую. И вдруг я получил приглашение на собеседование от юридической фирмы Christensen, White, Miller, Fink & Jacobs – одной из ведущих компаний, специализирующихся на судебных разбирательствах в индустрии развлечений. Да,

речь шла о судебной практике, а не о юридическом сопровождении сделок, на что рассчитывал я, однако это было лучше, чем ничего. Любопытно, но я не имел ни малейшего представления, как эта фирма узнала обо мне, потому что им я своего резюме не посылал. «Лучше и не спрашивай», – посоветовал внутренний голос.

Через несколько дней я позвонил в Littler, сказавшись больным, выпросил отгул и сел в самолет до Лос-Анджелеса, чтобы пройти собеседование в Christensen. Заняв свое место у прохода, я с изумлением увидел рядом своего друга Джона Моффета – Джона, с которым мы веселились тем самым вечером, когда я сломал себе ребра на стэнфордском стадионе. «Неужели?» Счастливое совпадение – несомненно. Но ничего более, думал я. Только через годы я пойму, какое значение имело тогда присутствие Джона не только в самолете, но и во всей моей жизни. Ведь тот полет – первая ступень в мою новую жизнь – состоялся для меня исключительно благодаря Джону.

Как я узнал много позже, за несколько месяцев до назначенного собеседования Джон показал мое резюме молодому юристу, с которым я не был знаком. Его звали Крис Грин²⁷, и в то время он был штатным кон-

²⁷ Имя изменено для соблюдения анонимности людей, проходящих курс лечения от наркотической и алкогольной зависимости. *Прим. авт.*

сультантом в Hard Copy. Криса впечатлил мой послужной список, и он, не сообщив ни Джону, ни мне, передал резюме в фирму Christensen, которая консультировала Hard Copy. Примечательно, что много лет спустя я имел удовольствие тесно сотрудничать с Крисом и сыграл большую роль в том, чтобы помочь ему избавиться от зависимости.

Несколькими легкими касаниями Джон и Крис полностью изменили траекторию моей жизни. А позднее и я помог Крису изменить его жизнь.

Работу я получил. И через несколько месяцев собрал чемоданы для последнего своего переезда. Пункт назначения – Лос-Анджелес.

Я по-прежнему любил Мишель и был полон решимости сохранить наши отношения, несмотря на разделяющее нас расстояние. Несколько месяцев спустя я даже задал ей сакраментальный вопрос – на пляже Санта-Барбара во время заката, на одном из многочисленных романтических свиданий. Она сказала «да». Мы решили пожениться! План был таков: церемония состоится в ее родном Пало-Альто, а потом она переедет на Юг, и мы начнем строить совместную жизнь. Все шло как нельзя лучше.

С первого мгновения работа в Christensen захватила меня целиком и полностью. «Фирма»²⁸, как я любил

²⁸ Возможно, намек на голливудский триллер «Фирма» (1993). *Прим.*

ее называть, служила обителью для юридической суперэлиты и эпицентром некоторых голливудских процессов, получивших широкий резонанс. «Фирма» занималась и шумными процессами О. Джей Симпсона²⁹ и Родни Кинга³⁰, и делами городской верхушки, и распрями между крупнейшими киностудиями. Тут и не пахло джентльменскими манерами Littler. Здесь приходилось работать локтями. Нужно было повыше закатывать рукава и быть готовым измазаться в грязи. К примеру, в 2006 году один из партнеров-основателей Терри Кристенсен был обвинен в том, что поручил известному в Голливуде частному детективу Энтони Пелликано незаконно прослушать телефонные разговоры одного из оппонентов по судебному разбирательству. Драма, разыгравшаяся в холлах Christensen, была достойна голливудских декораций, пера Доминика Данна³¹ и страниц журнала Vanity

ред.

²⁹ Орентал Джеймс Симпсон (р. 1947) – американский актер и профессиональный игрок в американский футбол. Обвинялся в убийстве бывшей жены и ее друга, но был оправдан, невзирая на улики. *Прим. ред.*

³⁰ Родни Кинг (1965–2012) – чернокожий американец, избивание которого полицейскими в 1991 году спровоцировало массовые беспорядки в Лос-Анджелесе. *Прим. ред.*

³¹ Доминик Данн (1925–2009) – американский писатель и журналист, писавший о преступлениях, скандалах и т. п. *Прим. ред.*

Fair³². А я оказался в самом центре событий.

В мой первый день меня вызвали в кабинет Скипа Миллера, одного из самых грозных адвокатов Лос-Анджелеса. Когда я сел напротив него, мне на ум пришла мысль: «Забавно. Я снова добровольно вручаю судьбу в руки могущественного сюзерена по имени Скип». Сначала – снайпер-морпех, ставший тренером по плаванию, а теперь – матерый судебный юрист. И я – покорный заложник его нрава.

Моим первым заданием было составить проект записки по ходатайству в апелляционный суд для важного клиента. Младший партнер, а точнее партнерша, которой было поручено это задание, только что ушла в декрет, и вопрос передали мне. Целиком и единолично. Спросите, в чем проблема? Я никогда не составлял апелляционных записок. Это, как правило, задача для небольшой группы юристов, а вовсе не для одинокого малоопытного помощника, который если что-то и умеет в совершенстве, так это надолго исчезать из офиса. Но я не мог разочаровать Скипа. Только не в первый же день. И вот я постарался проглотить комок в горле и принял поручение, а тот отпустил меня, напутствовав на прощание: «Не подведи

³² Vanity Fair («Ярмарка тщеславия») – американский журнал, посвященный политике, моде и другим аспектам массовой культуры. *Прим. ред.*

меня».

И я не подвел. На несколько недель я с головой погрузился в дело, перерывая коробки с документами и вгрызаясь в прецеденты, чтобы составить воистину бронебойную апелляционную записку.

Вот так, с того самого момента, я стал человеком Скипа. Да, он требовал много. Он много от меня ожидал. Но под маской сурового босса скрывался преданный семьянин и наставник, который двигал меня вперед и вверх. И что важнее всего, когда мне пришлось преодолевать трудности в самое тяжелое время жизни, он всегда был готов подставить плечо.

Что касается выпивки за рулем, то Лос-Анджелес не дает вам спуска. С того самого момента, когда я в восемнадцать лет пустился во все тяжкие, меня не меньше девяти раз останавливала полиция по подозрению в вождении в нетрезвом виде. Казалось бы, многовато. Но если вспомнить, сколько вообще раз я садился за руль поддатым, то это еще мелочи. Я мог покалечиться или погибнуть. Мог покалечить или убить кого-то другого. Но каждый раз, когда в зеркале заднего вида маячили красно-синие огоньки, мне как-то удавалось избегать ареста. Иногда я убалтывал служащих правопорядка. Иногда мне просто везло. Мне приятно думать, что кто-то присматривал за мной – Бог, высшие силы, ангелы-хранители, Вселен-

ная, зовите как угодно. Дело не в названии.

Но и моему везению пришел конец.

Однажды очень теплым октябрьским вечером я ощутил то до ужаса знакомое чувство тревоги, которое накатывает волнами, выбивая тебя из еле обретенного равновесия. Будто само зло, знойные ветра Санта-Аны³³ проникли в открытое окно моего обиталища, и я почувствовал, как демон, спящий внутри меня, просыпается. «Нужно идти спать, – подумал я. – Завтра много работы».

Но не прошло и получаса, как я, зажав между колен бутылку водки, прокладывал путь сквозь городские джунгли, направляясь из Вествуда в Голливуд³⁴. Включив музыку на полную, я прочно утвердился в том удобном состоянии извращенного восприятия, когда все наконец обретает смысл. «Я снова в седле».

Еще несколько остановок, чтобы заправиться где пивом, где водкой, а где «Егермейстером», и я постепенно погружался в омут блаженного забвения. Тогда-то это и случилось.

Бам! Следующее, что помню, – скрежет металла, треск пластика и звук автомобильного гудка. В общем, я врезался в зад небольшого седана. «Вот дерьмо». Копы приехали через пару минут и без промедлений

³³ Санта-Ана – город рядом с Лос-Анджелесом. *Прим. ред.*

³⁴ Два района Лос-Анджелеса. *Прим. ред.*

вытряхнули мою тушку из машины и приковали наручниками к скамейке автобусной остановки. В Эл-Эй³⁵ копы работают четко. Если полиция вас останавливает, то всегда по умолчанию они действуют из тех соображений, что: машина краденая, вы в бегах, у вас под сиденьем спрятан ствол, а по вашим жилам текут реки наркоты. И пока не доказано обратное, обращаться с вами будут соответственно.

В моем случае жесткое обращение было гарантировано. Мне приказали дунуть в трубочку, и прибор показал 0,29 процента, что более чем в 3,5 раза превышало дозволенный максимум. Большинство простых смертных от такой дозы алкоголя вырубается начисто. Собственно, уровень чуть выше 0,3 процента считается смертельным. А водить при этом машину? Идея не только плохая, но и почти невыполнимая.

На мне не было ни царапины. Чего, к несчастью, нельзя было сказать о пожилой даме, в машину которой я врезался. Ее отвезли в больницу – хлыстовая травма³⁶ и пожизненные проблемы с головой и спи-

³⁵ LA – краткое название Лос-Анджелеса. *Прим. перев.*

³⁶ Хлыстовая травма – травма шеи вследствие ее резкого разгибания с последующим резким сгибанием либо, наоборот, резкого сгибания с последующим разгибанием (подобным образом двигается хлыст). Часто возникает при автомобильных авариях, когда при торможении или ударе машины голова человека резко отклоняется вперед или назад. *Прим. перев.*

ной. Казалось бы, в тот момент мое сердце должно было преисполниться стыда, угрызений совести и со-страдания. Но главным образом я ощущал страх попасть в тюрьму, а еще – боль от наручников.

Добрую часть ночи я провел в кутузке, прежде чем, совершив положенный мне телефонный звонок, поднял с постели Адама Глика – своего приятеля по Skadden, который теперь работал юристом в сфере развлечений и жил в Лос-Анджелесе. Он был так добр, что согласился помочь: Адам внес залог и отвез меня домой. Ровно на рассвете.

Заря новой жизни? О, не торопитесь! Конечно, я был испуган, но не бросать же теперь пить, в самом деле. «Всех останавливают по пьянке, – говорил себе я. – Тоже мне преступление». Я как-то не особо переживал за отправленную мной на больничную койку женщину, загнав неприятную мысль поглубже в подсознание. «Пусть страховая разбирается». Если бы я дал своим действиям объективную оценку, пришлось бы признать и то, что дальше так нельзя, а к этому я был не готов.

Не прошло и пары месяцев, а я уже снова сидел за рулем, направляясь домой после корпоративной рождественской вечеринки. И меня снова остановила полиция – на этот раз за нарушение правил: въехал под знак «Одностороннее движение» на улочку в Бевер-

ли-Хиллз³⁷. «Въехал под знак!» В полчетвертого ночи с пятницы на субботу... На этот раз анализатор показал 0,27 процента. Меня отчитали и снова отвезли в участок. Второй штраф за езду в нетрезвом виде с таким кратким перерывом.

Утром в понедельник Скип вызвал меня к себе. Я понял, что дело плохо, когда он запер за мной дверь и посмотрел прямо в глаза.

– Садись. Есть разговор.

«Ой-ой-ой...»

– Вчера мне позвонил приятель из департамента полиции Беверли-Хиллз и сообщил любопытную вещь. Значит, кое-кто въехал под знак? С алкоголем 0,27? И, насколько я понял, не в первый раз?

Скип много работал для полиции Лос-Анджелеса и Беверли-Хиллз. И эти ребята были не просто его клиентами – друзьями. Скип хорошо знал офицера, который меня арестовал. Составляя протокол, офицер достал из моего бумажника визитную карточку, увидел, что я работаю в фирме Скипа, и тут же ему позвонил.

«Все, приплыли...»

– Вы меня уволите?

В те дни мы со Скипом были по уши заняты подготовкой защиты по делу генерального директора Rose

³⁷ Беверли-Хиллз – город, со всех сторон окруженный Лос-Анджелесом. *Прим. ред.*

Bowl³⁸, которого обвиняли в сексуальных домогательствах. Я все свое время посвящал этому вопросу, проводя бесчисленные часы с клиентом в Rose Bowl, разговаривая со свидетелями, снимая показания и составляя проекты записок и заявлений для предварительных слушаний. В классической для Скипа манере мы отвергли все попытки заключить мировое соглашение, и был назначен (оставались считанные недели) суд присяжных, где мне отводилась роль второго адвоката. Мой первый в жизни суд!

— Я подумывал об этом. Но нет. Знаешь, мне не слишком приятно копаться в твоей личной жизни. Но у тебя серьезные проблемы. Очень. Я не хочу больше получать подобных звонков. И не хочу больше говорить на эту тему. Просто разберись с этим.

Он протянул мне визитку, на которой значилось: «Чарли Инглиш». Это был известный адвокат по уголовным делам и хороший друг Скипа, и Слип ясно дал мне понять, что договориться с Чарли нужно немедленно.

— Нам скоро в бой. За решеткой ты мне ни к чему. Хочу быть уверен, что ты будешь на месте и сделаешь что от тебя требуется.

— Я вас не подведу.

Слип не соврал: больше о случившемся мы не го-

³⁸ Мультиспортивный стадион в городе Пасадена (округ Лос-Анджелес). *Прим. перев.*

ворили.

Никогда за всю свою жизнь я не дрожал так от страха, как в тот раз в кабинете Скипа. Так что я был твердо намерен сдержать обещание. На завтра же я нанес Чарли первый визит.

– Вероятно, вас ждет тюремное заключение, – начал он с места в карьер.

Это был невероятно высокого роста, седовласый адвокат старой закваски, который никогда не смягчал удар.

– Мне нельзя в тюрьму, – выпалил я, мгновенно покрывшись испариной. От одной только мысли о подобной перспективе мне стало дурно.

– А почему нет? Вы преступник, – отозвался тот. Он, конечно, сделает что сможет, однако с двумя арестами за нетрезвое вождение спасти меня от заключения – задача не из легких даже для лучшего адвоката. А Чарли был лучшим.

Ознакомив меня с положением дел, он также не преминул заметить, что я – законченный алкоголик.

Но я и так это знал. Где-то в глубине души я всегда это знал. Вот почему я не прикасался к тяжелым наркотикам. Если бы я хоть раз попробовал кокаин или героин, то (я ощущал это инстинктивно) пристрастился бы немедленно. Я был исключительно падок на все, что помогало мне забыться. И все-таки Чарли

стал первым, кто прямо на лоб прилепил мне этикетку, где было четкими буквами написано, кто я такой. «Алкоголик...» Правда глаза колет. Но, как ни странно, я почувствовал облегчение. Более никаких недо молвок. Карты на стол.

— Потрудись завтра же приволочь свою задницу на встречу анонимных алкоголиков, — скомандовал Чарли, и я не прекословил.

А судьба преподнесла мне невообразимый подарок: запись о моем первом аресте за нетрезвое вождение каким-то чудом затерялась в архивах суда Западного Лос-Анджелеса. Просто потеряли бумажку! Так что к делу ее подшить не могли.

— Не знаю, кто там присматривает за тобой в небесной канцелярии, — сказал Чарли, покачав головой, — но такого не бывает. Никогда.

В общем, давайте скажем так: суд Беверли-Хиллз не был осведомлен об октябрьском аресте. В заключение слушания я признал себя виновным в декабрьском происшествии, а поскольку этот случай прошел как первая провинность, я избежал тюремного заключения, однако мне дали испытательный срок и вменили в обязанность посетить собрание анонимных алкоголиков. А проблемы с той дамой действительно уладила страховая.

Иными словами, я избежал несмываемого пятна в

личном деле. Но главное, я больше не мог оттягивать встречу со своими внутренними демонами.

Об Обществе анонимных алкоголиков я толком не знал ничего. Представление о нем я имел лишь из второсортных телефильмов: без перерыва смолящие старики в тренчах сидят полукругом в сыром подвале и, низко склонив голову, делятся бесконечными душещипательными историями о том, как сломали себе жизнь. «Слабаки», – вот все, что я о них думал. Некая часть меня стремилась разобраться со своими проблемами самостоятельно. Но я пообещал Чарли, что пойду. Да и судебный ордер (вот докука) предписывал то же.

Первая встреча, на которую я явился, состоялась в полдень. Место действия – освещенный лампами дневного света и чистый до белизны конференц-зал без окон в одном из офисов Сенчури-Сити³⁹. Я разработал план: приехать с опозданием и, не встречаясь ни с кем взглядом, тихонько занять место в темном углу и сидеть тише воды, ниже травы. Посижу вот так часок, дам на подпись бумажку о посещении для суда и отвалю.

И вот я неловко прокрался в дверь уже после назначенного времени. Пункт номер один – сделано. Но первый же взгляд на собравшихся серьезно пошат-

³⁹ Сенчури-Сити – деловой район Лос-Анджелеса. *Прим. перев.*

нул мои предубеждения. Никакого табачного смрада и брюзгливых стариканов. В светлом помещении обменивались улыбками и общались люди, судя по виду, вполне успешные: мужчины всех возрастов в костюмах с иголки и приветливые, симпатичные женщины, перекусывающие овощными салатиками и кофе латте из Starbucks. Обстановка с порога говорила тебе: «Добро пожаловать. Присаживайся. Мы здесь, чтобы тебе помочь».

Мысль, сама собой пришедшая в голову: «Почему они тут все такие счастливые?» Отчего-то я сильно занервничал.

Сторонясь всех, я наивно надеялся, что никто не распознает во мне новичка. Только позже я понял, что моя жалкая конспирация была смехотворна до неприличия. Безошибочно узнав во мне «новобранца», Эрик – молодой человек в очках с внешностью юриста – протянул мне потрепанную синюю книжицу и попросил зачитать вслух параграф, озаглавленный «Обещания».

Не так я себе все представлял. «Попал...»

Пытаясь унять дрожь в руках, я внезапно охрипшим голосом начал: «Если мы приложим все старания, чтобы пройти данный этап в своем развитии, то будем поражены своими успехами, не миновав еще и половины пути...» Но прежде чем я уловил значение

первого предложения, меня прервали.

— Кто вы? — нестройным хором спросили меня сразу несколько человек. Из-за того, что меня перебили, я растерялся еще больше.

— Э-э... меня зовут Рич, — пробормотал я.

— Но кто вы такой? — спросил Эрик.

«Кто я такой? Что за вопрос?» В голове вспыхнул образ, почерпнутый все из тех же телефильмов, и я попытался извлечь из памяти «правильный» ответ.

— Меня зовут Рич. И я, э-э... алкоголик?

Вот так впервые я произнес это вслух. Если бы кто-то мне сказал, что я сделаю подобное заявление перед лицом абсолютно незнакомых мне людей, я бы ответил, что скорее сменю пол. Но этот поступок произвел на меня неожиданно сильное действие. Еще удивительнее оказалась реакция группы:

— Добро пожаловать, Рич! Ты не одинок.

Я почувствовал себя так, как если бы с моих плеч внезапно свалился тяжкий груз, а вместо него легло теплое покрывало, которое, укрыв меня от чувства стыда, окружило чувством взаимопонимания и защищенности. «Может, они и вправду понимают, — подумал я. — Возможно такое?»

Оставшееся время я внимательно слушал чужие истории: как это было, что произошло дальше и как обстоят дела теперь. Некоторые истории были точь-

в-точь как про меня, а другие не имели со мной ничего общего. И тем не менее я глубоко сопереживал каждой исповеди. Потому что суть была не в конкретных фактических деталях, а в чувствах. В ощущении одиночества. Обособленности от других.

Нет, я вовсе не обратился в трезвенника с первой минуты. Но да, я начал регулярно посещать встречи АА. Правда, меня что-то удерживало от того, чтобы совершить последний решительный – как в холодную воду – шаг. Вместо этого я прибегнул к своему излюбленному *modus operandi*⁴⁰: присутствуй, но старайся прилагать как можно меньше усилий. Для таких, как я, придумана хлесткая кличка – «турист».

В АА любят повторять, что «полумеры не приведут никуда». Но я думал, что смогу всех обдурить, если буду временами подолгу воздерживаться от выпивки. Тридцать дней тут, десять дней там. Однажды продержался полгода. Но эти периоды «засухи» были... сухими, да, но далеко не трезвыми. И я еще не осознавал разницы. Я считал, что это нормально – страдать, скрипеть зубами, сопротивляясь какое-то время мощному искушению, и при этом выбирать день, когда смогу нализаться опять. И такой день наступал каждый раз. Я срывался снова и снова, не без эксцессов, и зачастую раньше, чем в предыдущий раз.

⁴⁰ Образ действия (лат.). Прим. ред.

Говорят, лучший способ покончить с пьянством — это иметь мудрого наставника из числа АА. Могу подтвердить, что это так.

Выпивка сама по себе уже не забавляла. Точнее, даже наоборот. Но спиртное оставалось моей потребностью. Приходило осознание, как же беспомощен я перед лицом сего демона.

За несколько месяцев до свадьбы я признался Мишель в своих тайных проступках. Ну, может, не во всех, но общую картину обрисовал. Я рассказал, что был арестован за вождение в пьяном виде. (Чистая правда.) Второй случай я оставил за скобками, решив поберечь ее нервы. Как и то, что скрывал свое пьянство. Прогуливал работу. И, бывало, по пьяной лавочке мутил с незнакомками. А потом выложил главное.

— Этот арест наконец заставил меня признать, что я алкоголик. Но это хорошо, Мишель. Я стал ходить на встречи анонимных алкоголиков и не пью уже шестьдесят дней.

И снова правда. В ту секунду я был трезв и исполнен благих намерений продолжать двигаться в том же направлении. Правда, своей собственной окольной дорогой.

— Э, тут надо о многом подумать, Рич.

Она восприняла все как настоящий боец. Улыбнулась, попыталась изобразить энтузиазм, но глаза не

лгут. Глаза – зеркало души, знаете ли.

Мишель, без сомнений, и раньше подозревала о моих проблемах со спиртным. Как-никак, когда мы познакомились, я был изрядно навеселе, да и потом, если мы куда-нибудь выбирались вместе, выпивал почти каждый раз. Но кому приятно вдруг узнать, что ему предстоит связать жизнь с алкоголиком? Так что ее колебания были вполне объяснимы.

Однако я любил Мишель. И хотел доказать ей, что способен хранить трезвость и вернуть ее доверие, которое таяло на глазах. Исцелиться от алкоголизма стало для меня первейшей целью. Я решил отбросить все сомнения относительно АА и заняться делом почестному. Наконец-то нашелся внешний стимул. Мнение другого человека – того, кого я любил, – сильно подняло ставки.

Приготовления к свадьбе шли своим чередом. Церемония должна была состояться через месяц, и мое волнение нарастало. Но за пару недель до великой даты произошло нечто странное.

Однажды в пятницу в Сан-Франциско, снимая показания по делу, над которым работал вместе с Бобом Шапиро (известный адвокат, защитник О. Джей Симпсона), я забронировал уютный номер и решил провести там и выходные. Задумка была такая: Мишель садится в машину и едет на север от Пало-Альто; сорок

пять минут – и мы вместе проводим романтический вечер.

Но когда я позвонил ей в конце рабочего дня, чтобы узнать, во сколько ее ждать, то чуть не умер от сердечного приступа, услышав, каким тоном она отвечает.

– Я сегодня не приеду.

– Что? Почему нет? Я заказал обед и все такое...

– Просто устала. Все эти приготовления к свадьбе меня вымотали.

– Понимаю. Знаю, тебе пришлось нелегко. Что я могу сделать, чтобы помочь тебе расслабиться?

– Ничего. Я в порядке.

Но я был готов держать пари, что она сказала далеко не все.

– Почему бы мне тогда не приехать к тебе? Просто сходим куда-нибудь?

– Нет. Мне нужно выспаться. Сходи сам. Развлекись. Поговорим позже.

Такого ответа я не ожидал.

Здесь явно было что-то нечисто. Но даже в тот момент я отказывался верить, что дело серьезное, хотя интуиция говорила об обратном. Поэтому я списал все на обычное нервное расстройство перед свадьбой. Однако предчувствие беды засело в мозгу занозой. И эту занозу никак нельзя было вытащить.

Неделю спустя я вывел свой зеленый Ford Explorer из Лос-Анджелеса и направился в Пало-Альто, чтобы успеть завершить кое-какие дела до свадьбы. Друзья и родственники уже начали съезжаться с разных концов страны. Вечером накануне девичника и мальчишника я повез Мишель в Сан-Франциско, чтобы спокойно там пообедать. Я выбрал романтический ресторан возле холма Телеграф-Хилл с шикарным видом на гавань.

Мишель беспокойно ерзала на стуле. Наконец она решилась. Она сказала, что хочет подождать, пока мы вернемся из медового месяца, и только потом подписать свидетельство о браке. Ей нужно время, сказала она. Время, чтобы прийти в себя.

Я счел ее просьбу бредом, это если выражаться мягко. Сложно было поверить, что мы сейчас сидим и ведем столь безумный разговор. Но я отчаянно хотел уничтожить стремительно расширяющуюся пропасть между нами. Хотел, чтобы она была счастлива и насладилась всеми радостями невесты. И я уступил. С учетом всего, что я на нее обрушил, — необходимость переезда, мои неприятности с полицией, моя борьба с алкоголизмом, — это, как я рассудил, было меньшим, что я мог для нее сделать. Теперь, оглядываясь в прошлое, я понимаю, что мне не следовало соглашаться. А при здравом размышлении вообще непонятно, как

только я мог согласиться.

Но даже эта нелепая договоренность не сблизила нас. Напротив, разделила еще сильнее. На обеде после репетиции свадебной церемонии в живописном местечке на холмах Пало-Альто Мишель избегала меня словно чужого. Она даже отказывалась держаться со мной за руку. Ситуация идиотская, как ни посмотри. И я... я пребывал в своем личном аду. Боже, как же мне в тот вечер хотелось напиться! «Всего один добрый глоток, чтобы заглушить горе». Но я знал, что никогда больше не возьму в рот ни капли.

На следующий день, когда я в компании своих друзей одевался в комнате возле церемониального зала, кроме костюма мне также пришлось надеть улыбку. Я старательно заставлял себя наслаждаться моментом, верить, что все к лучшему в этом лучшем из миров, и не признавать, что стою на пороге величайшей из ошибок в своей жизни. Я не видел Мишель с прошлого вечера, когда она отправилась на предсвадебную вечеринку со своими друзьями, предоставив мне возвращаться в гостиницу в обществе родителей, — так что я мог лишь гадать, в каком настроении она пребывает. Может, она вообще не покажется?

Но она пришла, и не успел я опомниться, как было произнесено священное «да» и нас объявили мужем и женой. Когда пришло время подписывать сви-

детельство о браке, Мишель начала изворачиваться, измыслив историю о том, что чиновник, зарегистрировавший наш брак, почему-то решил (полная ахинея!), что нам не надо подписывать свидетельство. Обескураженным, но трезвым я провел остальную часть свадебного приема, во время которого Мишель была холодна, как ледяная глыба.

Брачная ночь прошла еще хуже. Едва ступив на порог нашего номера в пентхаусе, я потребовал у нее объяснений. Но, не проронив ни слова, Мишель удалилась в другую комнату.

Что касается медового месяца, то в моей жизни не было более ужасного времени, чем то, которое я провел в райском уголке на Ямайке. Я уж размышлял, не уехать ли мне раньше срока, дав Мишель место и время, чтобы разобраться в себе.

Пять дней мы обитали в одном помещении, едва обмениваясь парой слов за сутки. Какие там любовные утехы – мы с трудом могли взглянуть друг на друга.

Утром пятого дня я отправился поплавать в океане. Со стэнфордских дней я не бывал в воде – ну, если не считать душ. Но только я отплыл от берега, наслаждаясь теплым Гвианским течением, память тела тут же начала пробуждаться. Внезапно я заново ощутил сильную любовь к воде и досаду, что так долго не

плавал. И вот, не задумываясь, что делаю, я прибавил темп, пока не поплыл со спринтерской скоростью. На краткий миг я ощутил полное согласие с миром. Потому что вдруг все обрело смысл. Я понял, кто я есть.

Я плыл и плыл. Занеся руку для следующего гребка, я внезапно ощутил, как с пальца соскочило обручальное кольцо. За считанные секунды оно оказалось на дне, под десятиметровой толщей воды. Я немедленно нырнул, чтобы поймать его, но было слишком глубоко. Да и доберись я до дна, все равно не разглядел бы кольца в тамошней темноте. Все, кольцо не вернуть.

«Зашибись, – подумал я. – Все как в глупом кино».

Я доплыл до берега, выбрался на пляж и предстал перед безмятежно загорающей Мишель.

– Я потерял кольцо, – как бы между прочим сообщил я.

– Вот как. Что ж, может, оно и к лучшему, – отозвалась она невозмутимо.

Но я не смог выдерживать ее безразличие более ни одной минуты. Я набрал побольше воздуха, чтобы выдать все, что накопилось.

– Так больше нельзя, Мишель. Мы не можем и дальше делать вид, что ничего не происходит.

Я поднял с песка большой гладкий камень и положил перед ней.

– Видишь этот камень? Это ты. Остров. Я думал, что, если дам тебе время успокоиться, как ты просила, ты в конце концов откроешься передо мной. Но все стало только хуже. Ты отмалчиваешься. Даже прикасаться к себе не позволяешь. Я больше не знаю, кто ты. Ты обязана сказать мне, что происходит. Потому что я больше не вынесу твоего молчания ни минуты.

– Мне нечего сказать.

Казалось, ее пульс ничуть не участился.

«Да как такое вообще возможно?» – не мог я взять в толк. Но было ясно, что так мы никуда не придем. Попытки безуспешны. Все кончено. Наш брак распался, не начавшись. Мое отчаяние переросло в гнев. Что ж, мой ход.

– Тебе пора домой. Пакуй чемоданы. Я хочу, чтобы к вечеру тебя не было.

– Отлично.

Не выказав ни единой эмоции, кроме, возможно, облегчения, она поднялась, спокойно собрала вещи и удалилась в номер, оставив меня на пляже в одиночестве без единой подсказки, почему то, что когда-то так хорошо начиналось, так плохо закончилось.

Мишель уехала, и с тех пор я видел ее только раз, во время недолгого и весьма неприятного визита по возвращении с Ямайки: я зашел, чтобы забрать сва-

дебные подарки от моих родных и друзей, которые теперь следовало вернуть дарителям.

Не успела уйти Мишель, как в тот же вечер ко мне вернулся старый знакомец. Мой демон. Сняв телефонную трубку, я набрал номер.

– Обслуживание номеров? Принесите, пожалуйста, упаковку пива Red Stripe, двенадцать банок.

Полгода трезвости насмарку.

Через несколько хмельных дней мне каким-то образом удалось оторваться от бутылки и прилететь в Лос-Анджелес. И я незамедлительно принялся разыскивать друзей Мишель, чтобы вытянуть из них, что же, дьявол побери, все-таки произошло с моей почти что женой. Боюсь, я действовал чрезмерно напористо, обрушиваясь на них, будто Перри Мейсон⁴¹ на свидетелей обвинения. Наконец одна из приятельниц Мишель, разрыдавшись, призналась.

– У нее роман. Мне так жаль.

Оказалось, что во время помолвки, пока я работал в Лос-Анджелесе, Мишель закрутила романчик с соседом по дому. Она хотела отменить свадьбу, но никак не могла набраться храбрости. Поэтому прибегла к другому, почти столь же действенному способу – отстранилась, ожидая, что у меня достанет самоува-

⁴¹ Перри Мейсон – герой детективных романов Э. С. Гарднера и одноименного телесериала, лос-анджелесский адвокат. *Прим. ред.*

жения и решимости, чтобы сделать то, что не смогла она. Но я свадьбу не отменил, и ее план сработал с задержкой. Мне стоило сразу догадаться. Это было единственным разумным объяснением столь ненормального поведения. Я же был слеп как крот.

Тем же вечером я сел за руль и до рассвета гнал машину на север. Прибыв в Пало-Альто, я зашел к Мишель за свадебными подарками. Что она мне сказала?

– Это была просто вечеринка. Не вижу, из-за чего поднимать шум.

«Неужели она это всерьез?» Выводя машину из переулка, я ощущал только ярость. Вернулось все то, что я, казалось, оставил позади, – гнев, смятение, ощущение, что тебя предали.

«Нужно выпить».

Глава 6

Из тьмы к свету

Разумеется, я хотел исцелиться. Но действия, необходимые для того, чтобы не просто протрезветь, но и поддерживать это состояние, оказались мне не по силам. Девять месяцев после трагифарса со свадьбой я, как йо-йо, болтался вверх-вниз между ясным сознанием и пьяной одурью, не умея закрепиться в верхней точке. После каждой неуспешной попытки я все сильнее падал духом и уже отчаялся когда-либо начать нормальную жизнь.

Я все чаще прогуливал работу, так что увольнение стало вопросом времени. Родителям не просто надоели мои выкрутасы, я их пугал до смерти. Во время одного малоприятного визита моего отца в январе 1997 года я не смог хоть раз предстать перед ним трезвым. Мне понадобилось опрокинуть утром в душе две порции водки с тоником, чтобы утихомирить расшатанные нервы и сходить с отцом в соседнее кафе.

— Я вижу, что творится, Рич, — хладнокровно сообщил мне отец, когда мы вернулись в квартиру. — Ты знаешь, мы очень тебя любим. И мне жаль, что все так пошло. Но мы с твоей матерью просто не можем

дальше смотреть, как ты рушишь свою жизнь. Если протрезвеешь, позвони нам. Но до тех пор мы не желаем с тобой общаться. Живи как знаешь. Прощай.

Так я потерял семью. А вместе с ней и душевное равновесие. Одним безнадежным алкашом с проспиртованными мозгами, обреченным медленно подыхать в одиночестве, стало больше.

Мне было неведомо, что в Вашингтоне родители обратились к помощи специалистов, чтобы не просто лучше понять природу такого заболевания, как алкоголизм, но и справиться с собственной болью, вызванной тем, что их сын скатывается на дно. Они стали посещать встречи, куда ходят не только сами алкоголики, но и их близкие. Через пару месяцев после своего визита отец неожиданно позвонил мне сам.

— Я скажу это только раз, повторять не стану. Если не выйдет и теперь, мы действительно прекратим с тобой все отношения, — твердо произнес он на другом конце провода. — Мы нашли психиатра. Он уже помог многим алкоголикам. Как ты используешь эту информацию — дело твое. Но мы считаем, что тебе стоит с ним повидаться.

«Класс. Вот только мозгоправа мне и не хватало».

Но, несмотря на то, сколько дров уже наломал, я по-прежнему отчаянно нуждался в одобрении отца. Ощувив укол совести, я вспомнил, с какой любовью он

старался поддержать меня в первые дни после крушения моего брака. «Мы любим тебя, Рич. И мы переживем это... вместе». А может, глубоко в душе еще брезжил слабый огонек надежды на то, что мне как-то удастся побороть своего демона. «Ты можешь изображать из себя жертву. И он уничтожит тебя. А можешь сразиться...»

Только после еще одного рецидива – собрав жалкие остатки воли – я записался на прием.

Поставив свой издававший виды Ford Explorer, капот которого еще носил следы аварии годичной давности, на парковку неприметного офисного здания возле Международного аэропорта Лос-Анджелеса, я мог думать лишь об одном: «Пустая морока, все это мы уже проходили».

Но когда я уселся возле стола доктора Гаррета О'Коннора, убеленного сединами ирландского джентльмена в твидовом пиджаке и при галстукке, то мгновенно понял, что все будет не совсем обычно.

Весь первый час он, не тратя время попусту, с точностью лазера препарировал мою душу по кусочкам.

– Вы из тех, кого я называю безоговорочными униками. Вы считаете себя особенным. Ваши проблемы грандиозны и не имеют себе равных. Другой на вашем месте давно бы отдал концы.

Я чуть было не закивал, так складно он все описал.

Доктор продолжил:

– Но вы всего лишь рядовой алкоголик. Ни больше ни меньше. Вот вроде меня.

Гаррет поведал мне, что когда-то и сам пил не прося, но вот уже несколько десятков лет обходится без алкоголя.

– Вам нужно лечение. И пока не осознаете этот факт, вы не сможете жить трезвой жизнью.

Под «лечением» Гаррет понимал клинику. Минимальный курс – тридцать дней интенсивной работы с моими проблемами в жестко контролируемых условиях.

Все, что я вычленил из его речей для себя: «Психушка». Ну-ну, не на того напали. Однако я дал согласие прийти к нему снова. И в течение последующих двух месяцев навещал его каждую неделю. Пока в один прекрасный день не пропустил визит из-за очередного рецидива. На следующей неделе я поведал доктору о случившемся, дойдя до такой степени откровенности, на какую не осмеливался за пятнадцать месяцев встреч АА.

– Итак, вы наконец созрели, чтобы поговорить о лечении?

– Я по-прежнему считаю, что можно обойтись без клиники. Еще один шанс. Если я снова сорвусь, тогда пусть. Даю вам слово.

– В последний раз подобную отговорку я слышал от клиента, который вскоре умер, захлебнувшись собственной блевотой. Вы уверены, что хотите рискнуть?

Я кивнул. И Гаррет принял условия. Не потому, что считал это хорошей идеей. Вовсе нет. Он сделал так потому, что отлично осознавал одну важную вещь: нельзя помочь тому, кто сам не желает, чтобы ему помогли.

И я вернулся к привычной круговерти, чтобы совершить еще один виток на алкоголической карусели. Главным образом потому, что до смерти страшился психушки. Но я был бомбой с часовым механизмом, и, конечно же, через пару недель мой поезд вновь сошел с рельсов.

Из офиса я позвонил Гаррету и сообщил о проигранном пари – что и требовалось доказать.

– Для вас место в Springbrook. Начиная с завтрашнего дня, – ответил тот.

Гаррет считал, что лечебный центр Springbrook Northwest мне вполне подойдет. Ничего похожего на залитый солнечным светом спа-центр, каковой я представлял в мечтах, – меня ждала жесткая программа оздоровления где-то в захолустье на севере Орегона. Ужасающая перспектива. Но уговор есть уговор. Кроме того, я понимал, что, если не предприму действий немедленно, моя решимость может рас-

таять как дым. Посему пришлось направиться в кабинет Скипа Миллера.

– Мне нужен отпуск по личным обстоятельствам.

Больше ничего говорить не пришлось. Он в точности понял, что я имею в виду.

– Делай что нужно. Даю тебе столько времени, сколько необходимо. А когда будешь готов вернуться, мы будем здесь, никуда не денемся.

Просто невероятная поддержка со стороны человека, терпение которого я исчерпал почти до предела.

Получив от Скипа «добро», я вышел из здания номер 2121 по Аллее звезд, насладился лучами яркого солнышка и... направился напрямик в винный магазин. У меня оставался единственный вечер, чтобы напиться в одиночестве, и я не собирался тратить его понапрасну. Потому что, несмотря на все убожество своего образа жизни, я все еще не желал с ним расставаться.

К рассвету, под конец небольшого домашнего алкомарафона, я был почти готов нарушить сделку с Гарретом, когда мне на глаза попалась фотография. Та самая. Команда пловцов Мичиганского университета 1929 года, а среди них – мой дед. Ее когда-то дала мне мама, и теперь фотография валялась изображением вниз на полу в моей захламленной гостиной. Валялась много месяцев, а я и не замечал. Но вдруг фо-

тография заговорила со мной в полный голос, и голос этот сумел пробиться через пелену винных паров.

Подняв снимок, я аккуратно повесил его обратно на стену. А потом стоял и просто смотрел. Сепиевые тона, мичиганцы в сиянии славы – и мой двойник Ричард Спиндл, который посмотрел мне прямо в глаза и заговорил из глубины прошлого: «Зачем ты творишь это с собой? Это не ты, Рич».

Я сгорал от стыда.

Springbrook Northwest – это центр лечения наркотической и алкогольной зависимостей (приобретен фондом Hazelden в 2002 году), расположенный примерно в 40 километрах к юго-западу от Портленда, в пасторального вида лесистой местности Вилламетт-Вэлли. Комплекс из нескольких приземистых балочных строений – спальные корпуса, залы для собраний, офисы и кафетерий – напоминает небольшую школу-интернат, утвердившуюся на фоне зеленых полей, где ветер гоняет волны по морю травы. Густой лес окружает комплекс по периметру наподобие крепостной стены.

Но мрачным вечером моего прибытия я ничего этого не видел: глаза застилал туман, и я с трудом сохранял равновесие, выбираясь из машины и опасливо ступая вверх по ступеням к входу главного холла.

Я пробрался через двустворчатую дверь и очутился перед регистрационной стойкой, залитой безжа-

лостно ярким светом.

– Рич Ролл для несения службы прибыл, – состриг я, но дежурная сестра и бровью не повела. Бросив на меня взгляд, она, не тратя времени, открыла мою спортивную сумку и принялась рыться в содержимом.

– Эй, это мои вещи! – в праведном негодовании воспротивился я. Правда, фраза вышла несколько невнятной из-за дюжины банок пива, плескавшихся у меня в желудке (а что вы хотите, ведь целый день в пути!). Но сестра, не удосужившись ответить, продолжила перетряхивать мою одежду на стойке в поисках «контрабанды». Она рылась по карманам и кармашкам, открывала коробочки с туалетными принадлежностями и даже прощупала подкладку сумки. Алкашам доверять нельзя.

Покончив с досмотром, сестра провела меня в небольшую комнату сразу за стойкой – покрытая бледной краской каморка в духе исправительных учреждений или лагеря для новобранцев. Закрыв за собой дверь, я как был, одетый, плюхнулся на подушку с пластиковой наволочкой и отключился.

Утром я проснулся с гудящей головой. Продрав глаза и сделав глубокий вдох, я перевел свои ноющие кости с дешевых волглых простыней в стоячее положение и подошел к окну. Мрачная морось, сыпавшаяся с орегонских небес, не радовала, и в моей больной

головушке немедленно застучали молотки. А потом я вспомнил. Сегодня 7 июня 1998 года.

«Твою мать. Я таки в психушке».

Так начался первый день моего добровольного заключения, которое я делил с собратями по несчастью из самых разных слоев общества – если бы не клиника, эти люди ни в жизнь не собрались бы в одном помещении. Доктора, поэты, профессора, священники, студенты, летчики, наркодилеры, бармены, домохозяйки, торговые агенты и банкиры. На многих и смотреть было жалко.

Мои проблемы рядом с ними казались мелочью. «Я не такой, как они», – повторял я себе.

Но стенам обособления, которые я старался выстроить, суждено было пасть. Мое первое задание – именуемое «шаг номер один» – состояло в том, чтобы я подготовил подробный письменный рассказ о десяти своих самых катастрофичных пьяных эскападах. Затем я был вынужден зачитать все двадцать страниц вслух перед обширной аудиторией пациентов и работников Springbrook.

Вскоре после этого меня пригласили в кабинет к управляющему клиники. Уважая принцип анонимности, назовем его Пол. Пол – бывший наркоман. Много лет назад он пожертвовал многообещающей карьерой издателя журнала ради «колумбийского снега».

Но как-то сумел выбраться из-под сошедшей на него лавины. За эти годы ему пришлось выслушать кучу жалостливых историй, он знал наперечет все возможные оправдания и не терпел, когда кто-то начинал вешать ему лапшу на уши.

– Вы сильно напоминаете мне Джея Мэлони.

В свое время голливудский агент по поиску талантов и самый молодой из молодцев САА, успешнейшего агентства Города мишуры⁴², харизматичный Мэлони представлял таких суперзвезд, как Мартин Скорсезе, Леонардо Ди Каприо и Дастин Хоффман. А потом пристрастился к наркотикам и покатился в пропасть. Несмотря на несколько попыток вылечиться в клинике, в том числе год или два в Springbrook, Джей не мог долго воздерживаться. Через год и три месяца после нашего разговора с Полом Джей Мэлони повесится в душевой. Покончит с собой в тридцать пять лет.

– Мы считаем, вам стоит остаться здесь подольше. Вы молоды. Но ваш алкоголизм прогрессирует и уже достиг такого уровня, будто вы 65-летний хроник. И если вы не сделаете исцеление своим приоритетом, вас ждет судьба Джея.

В моих планах было слегка просушить мозги, чтобы очухаться. Три недели скорби – максимум. Я и так уже не находил себе места из-за того, что конфисковали

⁴² Прозвище Голливуда, Tinseltown. *Прим. перев.*

мой мобильник. И мучился при мысли, что там, на воле, жизнь течет без меня. Но слова Пола помогли понять, что моим главным приоритетом (как и у Джея) была карьера. И пока я не пройду курса в клинике, не будет никакой карьеры. Да что там карьеры, меня не будет.

Поэтому я согласился. Я решил добросовестно делать все, что скажут, и в итоге пробыл в клинике сто дней.

– Тебе нужно изменить всего одну вещь, Рич, – все. Эффектная фраза Стэна⁴³, специалиста Springbrook, ответственного за то, чтобы провести меня через период жестокой ломки. Некогда успешный судебный адвокат, Стэн подсел на иглу, лишился лицензии, дома, но сумел исцелиться и нашел себя в новом качестве – специалист по борьбе с наркотической и алкогольной зависимостями.

– Давай-ка за работу.

Каждое утро в 6:30 раздавался сигнал, возвещавший, что надо собираться на первую из нескольких (групповых или с глазу на глаз) встреч за день. Иногда на встречах было тяжело. Иногда – забавно. А зачастую – грозило срывом, как в тот раз, когда я попался, пытаясь выскользнуть наружу, чтобы отвезти в

⁴³ Имена в данной главе для соблюдения анонимности изменены.
Прим. авт.

аэропорт Джена – молодого профессора колледжа и по совместительству героинщика, решившего уйти в самоволку и слетать в Нью-Йорк. За это меня чуть не вытурили из клиники.

Потом был этот жуткий семейный уик-энд. Двухдневная пытка групповой терапии с родителями и сестрой, когда я был вынужден выслушивать рассказы о своих прегрешениях. Они наперебой вспоминали о том, как драгоценный сын (брат) их оскорбил, предал или разочаровал еще как-нибудь.

Да уж, приятного мало. Но слова Пола непрестанно звучали в моем мозгу, и я решил: уж если оставаться здесь, нужно отбросить все предубеждения и, как уже решил, «добросовестно делать все, что скажут». И я потихоньку начал снимать слои внутренней защиты, осознав, что беспомощен не только там, где дело касается спиртного, но и во многих других областях жизни вообще. А моя негибкая вера в то, что я сам могу контролировать свою выпивку, не просто внесла в мой мир хаос – оставила его лежать в руинах.

Но самое важное, что я понял: это не моя вина. Я был болен. И подобно диабетiku, нуждающемуся в инсулине, я также нуждался в регулярном лечении. Разница лишь в том, что избавление от алкоголизма состоит не в приеме лекарств. Лечить здесь нужно не тело, а душу.

Я никогда не был религиозным и уж тем более праведником. В юности я некоторое время посещал воскресную школу в пресвитерианской церкви, но в голове особо ничего не задержалось. Но и атеистом я не был тоже. Сам факт, что я до сих пор жив, был мощным доказательством того, что некто, существование которого находится за пределами моего понимания, приглядывает за мной. Однако я никогда не искал ответов или утешения в церкви. Религия – это не для меня, решил я уже давно. На церковной скамье я сидел исключительно по случаю чьей-то свадьбы или рождественской службы, которую посещал с родителями.

Но надежное выздоровление, понял я, относится исключительно к духовной области, поскольку лишь сила могущественнее тебя самого может вернуть тебе душевное равновесие.

– Давай посмотрим правде в глаза, Рич. Здравый смысл привел тебя в лечебницу. Хватит упорствовать. Похоже, твои приборы сбоят. Если ты согласишься на вещи объективно, то увидишь, что именно упрямство разрушило твою жизнь. Ты просто-напросто не можешь решить свою проблему самостоятельно. Так что давай заканчивай.

Поначалу я не мог принять правоту этого суждения. Кто я такой без собственной воли? «Разве это не значит поднять лапки кверху?» Но Стэн, похоже, знал, о

чем говорит. Он помог сотням людей до меня. Так с чего я взял, что могу подвергать сомнению его методы? И я сдался.

Первая реакция? Облегчение. Как будто камень с души упал. Осознание, что, приняв столь простое решение, я больше не должен в одиночку нести ответственность за все свои проблемы. Это не значило, что я полностью отказался контролировать свою жизнь. Просто я наконец добровольно сделал то, что всегда казалось таким трудным: не только попросил о помощи, но и искренне пожелал, чтобы мне помогли. А в обмен я начал помогать другим. Поскольку, как выяснилось, краеугольный камень исцеления – служение.

Говорят, что алкоголизм – это болезнь восприятия. «Изменить восприятие значит изменить реальность». Когда счет времени, проведенного в Springbrook, стал идти не на недели, а на месяцы, кривые и мутные линзы, искажающие мое восприятие, стали чудесным образом превращаться в стекла кристальной ясности. Первым делом нужно было подготовить письменный отчет обо всех своих обидах, страхах и обо всем том зле, что я причинил другим людям, и таким образом раскрыть мои «отрицательные черты характера». Задание растянулось на недели, а отчет разросся до сотни страниц. К примеру, я обижался на отца за то, что он добился успеха, за то, что он возлагал на меня

ожидания, которых я никак не мог оправдать. Я обижался на себя самого за то, что никогда не был в его глазах достаточно хорош. Проведя эту инвентаризацию, я понял, что мои обиды по большей части были вызваны искусственно и направлены не по адресу. Их корни уходили к чувству незащищенности, к отчаянной жажде одобрения из-за низкой самооценки.

И все эти беспорядочные эмоции слились в одну-единственную. Страх. Боязнь людей. Боязнь некоторых ситуаций и боязнь принимать на себя обязательства. Боязнь экономической незащищенности, боязнь неизвестного, боязнь событий, которые еще не произошли, а возможно, никогда и не произойдут. В общем, страх всего на свете.

А страх излечивается лишь одним. Верой.

Постройка мостика через пропасть началась с другого непростого задания: я должен был поделиться с кем-нибудь – вслух! – всей этой внушительного объема описью моих моральных (лучше сказать, аморальных) качеств. Это единственный способ, чтобы признать истинную природу своих проступков. В той или иной степени мы все делаем это. Но обнажить самые сокровенные уголки души перед посторонним?!

– Какое, ради всего святого, отношение имеет это абсурдное задание к избавлению от алкоголя? – спросил я Стэна.

– Если не выносить из дома мусор, там будет вонять, как в аду. И гниль имеет обыкновение разрастаться.

Следующие пять часов я исповедовался благожелательному священнику соседней общины (вряд ли я выбрал такой способ сам) о своих обидах, которые застал чуть ли не на каждого, с кем встречался в жизни, – от собственной матери до почтальона. Но даже когда я припоминал самые шокирующие эпизоды из своей биографии, священник слушал не моргнув глазом. И когда список иссяк, а я чувствовал себя вывернутым наизнанку, он оставил меня, задав напоследок один-единственный вопрос:

– Вы готовы отпустить все это?

– Да.

– Хорошо. Я хочу, чтобы оставшуюся часть дня вы ни с кем не разговаривали. Найдите тихое место. Вспомните, какую мы сегодня проделали работу. А когда будете готовы, попросите Бога помочь вам исправить недостатки характера.

И я знал такое место. Забравшись в машину, я направился на запад к Кэннот-Бич, небольшой орегонской деревушке на бесплодном каменистом участке тихоокеанского побережья, в которую горожане любят приезжать по уик-эндам. Ни радио, ни музыки. Только я наедине с собственными мыслями.

Прибыв в эту просоленную деревню размером с почтовую марку, я припарковался на ветреном берегу и отправился вниз, на пляж. Сияло вечернее солнце, время отлива. Пляж был огромный, оранжевые солнечные лучи отбрасывали длинные тени на зеркальный глянец гладких влажных песков.

Сняв ботинки и захватив свой отчет, я шел по пляжу, пока не нашел уединенный уголок. Я сел и в первый раз за долгое время просто сидел и размышлял не только о событиях дня, но обо всех решениях, эмоциях и действиях своего катастрофического прошлого.

Через некоторое время я – произошло это как-то помимо воли – совершил немыслимую для себя вещь. *Я стал молиться.* Не боженьке из воскресной школы своего детства. Не Богу из церкви, которую посещал так редко. Нет, я молился какому-то своему Богу и просил Его освободить меня от недостатков характера, которые мешали мне изменить жизнь.

Потом я достал спички, поджег свой отчет и принялся глядеть, как он превращается в пепел на песке. Я не просто «вынес мусор на помойку». Я его сжег. Я «все отпустил». Наконец-то.

И поныне кучка пепла, прах после кремации моего прошлого, лежит в тибетской поющей чаше⁴⁴ у меня

⁴⁴ Поющая чаша – металлическая чаша, используемая как музыкальный инструмент наподобие колокола (с тем отличием, что чаша не под-

на ночном столике как вечное напоминание о том дне, когда я сделал шаг на пути к новой жизни.

Одно из самых существенных последствий выполненного задания заключалось в том, что я больше не злился на Мишель, не ощущал себя жертвой брака, который никогда таковым не был. Будто по мановению волшебной палочки, я внезапно понял, что это я, а не Мишель, был тем, кто привел наши отношения к краху; это я был причиной каждого из событий, которые превратили наш брак в фикцию. Я был эгоистом. Я постоянно лгал, обманывал ее доверие и сам расшатывал наши отношения, пока они не развалились окончательно. Просто удивительно, что Мишель не порвала со мной гораздо раньше. Освободившись от обид, я стал вспоминать Мишель и нашу с ней жизнь не иначе как с любовью.

Я познал великую суть разрушения. Теперь мне стало очевидно, что рухнувший брак был необходим для того, чтобы я встал на дорогу к спасению. И за это я был и всегда буду искренне благодарен.

В сентябре 1998 года я покинул Springbrook и начал — не без труда, ощупью — отыскивать свой путь. Одну вещь я знал определенно. Крупная юридиче-

вешивается, а стоит на месте) в ритуалах религии бон и тантрического буддизма. Ныне используется также как подспорье для медитации.
Прим. ред.

ская компания – это не для меня. Тем не менее я вернулся на работу в Christensen – ради Скипа. Хотя отныне моей профессией стала трезвость. Моя жизнь вне офиса целиком была посвящена выздоровлению. Я посещал три встречи на дню, а потом перекусывал вместе со своими новыми – трезвыми – друзьями.

В конечном счете ясное сознание, которым я теперь наслаждался, подсказало мне, что пора уже решить, кем работать.

Я мог бы, как прежде, искать место, соответствующее моему образованию. Это логично, и так делает большинство, но я теперь слишком хорошо знал: старый путь обратно погрузит меня в глубины отчаяния. Можно было сделать иной выбор и поверить, что моя жизнь стоит намного дороже, чем имя компании, в которой я работаю, или марка автомобиля, который я вожу; поверить, что меня ожидает нечто гораздо более значительное, если я отважусь быть свободным. И я отчаянно хотел поверить. Поэтому, не без посторонней помощи, я в конце концов решился шагнуть в неизвестность.

– Я не сбегая ради большего заработка, – сказал я Скипу. – Я не перехожу в другую компанию. Я просто знаю, что мне нужно в жизни что-то иное.

К моему удивлению, Скип принял известие с полнейшим спокойствием.

– Ну, зачем и жить, если не повеселиться.

«Повеселиться? При чем тут вообще веселье?» А вот Скип, похоже, находил в подобных жизненных пертурбациях веселье и, мало того, черпал в них энергию.

– И чем собираешься заняться? – спросил он.

– Без малейшего представления.

И это была чистейшая правда.

Я никогда не чувствовал себя таким свободным – и таким напуганным, – как в тот день. Но возможность подвернулась практически немедленно: работа юристом на полставки для одного из старых клиентов Christensen. Не идеал, конечно, но для начала неплохо. Вскоре последовали звонки от знакомых из индустрии развлечений, которым нужна была консультация по той или иной сделке. Оказалось, что вера была не напрасной.

Примерно в это время я начал ходить на йогу. И в один прекрасный день встретил ее. Джули.

В полной света и воздуха брентвудской йога-студии было немало красоток, но я видел только ее – девушку с оливковой кожей, которая, подчиняясь ритму йогических асан, скручивала, раскидывала в стороны или воздевала к небу свои тонкие руки. Длинные темные волосы с оранжевыми и синими прядками показывались под музыку. Но более всего меня очарова-

ли ее теплая приветливая улыбка и сияние глаз, которые немедленно привлекали внимание тех немногих мужчин, что обладали достаточной храбростью, чтобы показаться в классе йоги.

Пройдут недели, прежде чем я наберусь мужества и заговорю с ней. Но своему приятелю Майку Миндену я заявил сразу: «Видишь ту девушку? Я женюсь на ней». Не знаю, откуда вдруг взялась такая уверенность. Но я это просто знал – знал так же, как и то, что уход из Christensen был верным поступком. Эта была не надежда, не вскользь брошенная мысль. Это был факт.

И через несколько месяцев я поехал на йога-ретрит в Охай⁴⁵ и там в первый раз поцеловал Джули в киве (кива – это такое подземное похожее на пещеру святилище для индейских церемоний).

С тех пор мы стали неразлучны.

Я думал, что следующая подруга моей жизни будет намного моложе меня, без прошлого. И, выражаясь цинично, без «прицепа». Но любовь следует своим законам. Джули была на четыре года меня старше, только что развелась и имела двух малышей – Тайлера четырех лет и Траппера трех. Задача повышенной сложности. Я и представить себе не мог, что придется решать такое сложное уравнение. И будем откровен-

⁴⁵ Охай – город в 110 км от Лос-Анджелеса. *Прим. ред.*

ны: я здесь был не самым простым слагаемым. «Придержи коней», – советовали друзья. Но сердце требует своего, а мое сердце требовало Джули.

Я не мог отвести от нее глаз. Но вы ошибаетесь, если думаете, что я влюбился всего лишь в красивую мордашку. Она сильная, мудрая, она цельная личность, но в то же время никогда не относится к себе чересчур серьезно. Если кто-нибудь спрашивал: «Сколько времени тебе понадобилось, чтобы нарисовать эту восхитительную картину?» – она всегда отвечала: «Вся жизнь». И она была свободна от страхов, которые так долго мешали мне жить.

Джули мастер во всем: она художник, йогиня, музыкант, скульптор, строитель, дизайнер и целитель – в общем, на месте не сидит. И я поныне не встречал женщины лучше.

Через год мы съехались. Я (не имея генерального плана) начал выстраивать собственную юридическую практику в индустрии развлечений. И когда стал представлять интересы сценаристов, режиссеров, продюсеров, то наконец понял, о каком веселье говорил Слип.

А Джули решила рискнуть (многие ее отговаривали) и приобрела три акра (1,2 га) необработанной земли в чудесной сельской местности возле Малибу-Каньона. Мы взяли большой кредит и следующие три года все

вкладывали в строительство дома своей мечты.

Жизнь, похоже, шла на лад. И вскоре Джули забеременела нашим общим ребенком.

Когда дом был построен, мы отпраздновали это событие, вступив в брак на нашей собственной земле. На лужайке позади дома, примыкающей к вигваму, который служил нам зимним обиталищем, мы устроили музыкальный концерт для сотни друзей и родных. Первокласные исполнители в стиле госпел, западно-африканские барабанщики и танцоры, рок-музыканты, среди них – Стюарт, профессиональный гитарист и заодно брат Джули. Если не считать тех двух дат, когда родились мои дочери, это был счастливейший день в моей жизни.

Я наконец-то соблюдал абсолютную трезвость, и хотя меня вряд ли можно было назвать образцом для подражания, но я уже не напоминал того неприкаянного, что всего несколько лет тому назад ввалился в Springbrook, накачанный алкоголем по самую ватерлинию. И еще я узнал, как это бывает – не только любить, но и получать любовь в ответ.

Глава 7

Мое секретное оружие

1984 год, вторник, 7:15. Штат Мэриленд, Бетесда, улица Олд-Джорджтаун-Роуд, закусочная Montgomery Donuts. Среди покупателей двое старшеклассников. Ожидая своей очереди, мы с приятелем-пловцом Брайаном Никосиа решаем, что заказать: пончики с шоколадной глазурью или с начинкой и сахарной пудрой. В результате мы принимаем сомоново решение.

– Шесть с шоколадом и шесть с начинкой, – говорю я, и Брайан выкладывает несколько смятых купюр. Мы осторожно пробираемся по обледевшей парковке к машине Брайана и по пути лопаем пончики. Брайан заводит мотор, и, пока машина греется, мы, как голодные львы на жертву, набрасываемся на высококалорийную пищу, прерываясь только затем, чтобы поржать над очередной шуткой Говарда Стерна⁴⁶ из радиоприемника.

Мы только что вернулись с утренней тренировки, отмахав в бассейне по четыре мили, пока нормаль-

⁴⁶ Говард Аллен Стерн (род. 1954) – американский теле- и радиоведущий, юморист. *Прим. ред.*

ные люди еще нежились в постели. Волосы, попорченные хлоркой, еще влажные, кончики заledenели – как-никак февраль, морозит. Но, вкушая сласти, мы этого даже не замечаем. Не прошло и четверти часа, как вся дюжина пончиков исчезла без следа. Мы перебрались в McDonald's, где заказали две яичницы с беконом и сырный пирог, а потом еще два макмаффины для меня и две порции оладий и две яичницы с беконом для Брайана.

Всего лишь обычное утро в череде других таких же: ранняя тренировка по плаванию, а за этим гремучая смесь из сахара, муки, мяса и жира, которая поглощается с огромной скоростью и в огромных количествах. Мы подростки, мы проводим в бассейне по четыре часа в день, так что чем больше калорий, тем лучше. Мы не задумываемся, что именно мы едим, из чего это состоит, как мы потом себя чувствуем или что эта еда творит с нами. Мы просто едим.

К несчастью, в моем случае школьные пищевые привычки превратились в студенческие, а позже, в Нью-Йорке и Сан-Франциско, я перешел на еще более дешевый фастфуд. Готовить самому? Да вы что! Зачем, когда есть забегаловка с хот-догами Gray's Paraya (беру их дюжинами) или пиццерия Ray's Pizza (пять кусков за пять баксов). Активно развивающийся алкоголизм притушил мой аппетит – до предела. Я

нарочно пил на голодный желудок, желая лишь одного – чтобы в голову ударило посильнее и побыстрее. Так обычно и случалось, и я уже не думал о еде, даже как о прослойке между порциями спиртного. И день всегда заканчивался одинаково – в стельку пьяный, я заваливался в какую-нибудь закусочную, лишь бы она находилась неподалеку и работала в три часа ночи.

И никаких проблем... пока они не появились.

К девяностым годам я с трудом мог пошевелиться, не то что влезть в плавки. Похмелье не давало спустить ноги с кровати, а когда я занялся лечением, то на тренировки не оставалось времени. Или я хотел так думать. Прибавьте сюда семью, о которой надо непрестанно заботиться, постоянные денежные затруднения, ну и мою физическую форму, которая давно отдалилась от идеала.

Пока я годами искал себя в ипостасях мужа, отца, юриста, мысль о том, чтобы начать правильно питаться, сходить в спортзал, да просто выбраться на свежий воздух, посещала меня редко. «Откуда время взять? В сутках только 24 часа». В этом я ничем не отличался от множества моих уважаемых знакомых. И, как и у них, у меня было внушительное брюшко и отсутствовала талия.

Конечно, даже при максимальном весе в 95 килограммов я, учитывая рост и сегодняшние стандарты,

не был толстяком. Но я весил на 23 килограмма больше, чем в студенческую пору.

А главное, я неважно себя чувствовал. Точнее, откровенно.

Как вы уже знаете из первой главы, пренебрежительное отношение к собственному здоровью застало меня врасплох ночью накануне сорокалетия. Судорожно хватая воздух, я стоял посередине короткой лестницы на второй этаж; тело и ум были охвачены приступом паники, вызванной внезапным осознанием, кем я стал и, что еще важнее, к чему это меня ведет. Впереди маячил дорожный указатель, на котором большими красными буквами было написано: «СЕРДЕЧНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ» и «ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД».

За этим последовало то, что последовало: кардинальный пересмотр диеты, мышления и образа жизни.

Это были трудные месяцы — чистка организма, когда я с пересохшими губами трясся на кушетке, и запрет на еду, которая всегда была обязательным условием эмоционального комфорта... Дни и ночи сильнейших искушений. Но ясный ум и здоровое тело того стоили.

После моего «лестничного прозрения» (октябрь 2006 года) я начал курс самостоятельного исцеления, сев на семидневную диету из фруктовых, овощных и

травяных соков – базовое очищение. Далее – полгода вегетарианства, когда я вернулся в ту же летаргию, в которой пребывал до чистки. Обескураженный, я был уже готов выбросить белый флаг и взяться за старое. Но вместо этого в июне 2007 года я решился на эксперимент и попробовал то, что именуется веганской диетой, – потребление исключительно цельных растительных продуктов. С моего стола исчезли не только все продукты животного происхождения, но и большинство предварительно обработанных продуктов. В течение пяти лет я корректировал свой образ жизни, чтобы совершенствоваться в спорте, отсрочить болезни и обеспечить благополучие для себя и своей семьи.

Я назвал эту программу PlantPower Diet – диета «Сила растений».

С первых дней диета PlantPower, даже в ее зачаточной форме, дала мне мощный прилив энергии. Я обрел легкость. Уровень энергии возрос до такой же степени, как во время чистки, и оставался высоким в течение всего дня. Я стал мыслить яснее. Ушла в прошлое тяжесть после еды – тот сытый ступор, от которого я уже и не чаял избавиться. И я постепенно стал забывать, что такое депрессия. Короче – я чувствовал себя восхитительно. Сила и выносливость стремительно росли, а тоска по молочным про-

дуктам, даже по любимому сыру, таяла. Я начал больше заниматься спортом, и вес потихоньку начал уходить, я чувствовал себя все лучше и лучше. Воодушевленный результатами, я продолжал изучать такие вопросы, как правильное питание на основе растительной диеты, профилактическая медицина и физиология спорта. Я читал все подходящие книги и статьи, какие только мог найти, и все сильнее убеждался, что на верном пути.

Через полгода после начала эксперимента я сбросил 20 кило, снизив вес до разумных и функциональных 75 килограммов. Я не просто увлекся – я подсел. А потом устроил тест для своей системы питания, решив испытать, каких пределов способно достичь мое тело.

Мне сорок пять. Я – муж и отец, и всего пять лет назад чуть было не отдал концы на пороге сердечного приступа. Если бы тогда вы сказали мне, что на сегодня я достигну такого уровня энергичности и физической формы, я бы счел вас умалишенным. Даже в самых диких фантазиях я не смог бы представить, что моя жизнь изменится подобным образом.

Но вот я здесь, перед вами. Как такое возможно?

С полной ответственностью могу заявить, что альфа и омега моей чудесной трансформации из вялого лежебоки в участника Ultraman – это PlantPower.

Пока я следовал к своей цели, мне давали мудрые советы и оказывали неоценимую поддержку многие люди – медики, профессиональные атлеты, духовные наставники... и, конечно, Джули, которая стала моим первым проводником в мире правильного питания.

Моя система требовала удалить из рациона все животные продукты и большинство обработанных продуктов. Никаких цыплят, яиц, рыбы, молока и их производных. Цельная растительная пища – и только она. Благодаря такой еде я живу. Благодаря ей тренируюсь. Благодаря ей соревнуюсь. И благодаря ей побеждаю.

Я не врач. Не диетолог. Я просто человек, который решил обратить самое пристальное внимание на то, чем он питает собственное тело. Человек, который не пожалел времени, чтобы понять, какие продукты какое воздействие оказывают и почему. Человек, который пришел к столь обнадеживающим результатам, что осмелился ставить себе задачи, о которых раньше и помыслить не мог.

Зарядимся силой растений

Когда люди спрашивают, что и как я ем, я не спешу произносить слово «веган». С одной стороны, именно веган я и есть: из моей диеты исключены абсолютно все животные продукты. С другой стороны, «веган» — одиозное словечко, которое в общественном сознании связано не только с режимом питания, но и с особым стилем жизни и особыми политическими воззрениями. Хотим мы этого или нет, но этот термин стал ярлыком, который очень часто отталкивает тех, кому веганство, осознай они истинный смысл слова, принесло бы наибольшую пользу.

Как уже говорилось в первой главе, и я поначалу не мог избежать скептицизма в отношении данной системы питания — просто из-за того шлейфа ассоциаций, который тянется за словом «веган». Для меня веганство было чуть ли не синонимом хиппи и всего такого. В голове сразу возникал образ: отягощенные дредами студенты Университета Гумбольдта⁴⁷ в сандалиях и цветастых футболках под музыку Grateful Dead иг-

⁴⁷ Университет в Калифорнии, студенты которого, в частности, устраивали акции против войны во Вьетнаме и Камбодже, против загрязнения окружающей среды, в поддержку сексуальных и национальных меньшинств и т. п. *Прим. ред.*

рают в сокс. Флаг им в руки. Но это не для меня.

Мой переход от диеты, состоящей главным образом из мясной и молочной пищи, к растительному рациону был вызван не стремлением следовать определенному образу жизни, а желанием найти ответ на простой вопрос: что помогает телу быть здоровым? И ответ также оказался очень простым. Здоровье приносят растения. Так что я предпочитаю называть свою диету «Сила растений», поскольку это словосочетание лучше всего отражает мое отношение к еде. Растения – то, что я использую, чтобы поддержать свое здоровье. Они дают мне силу делать то, что я делаю. Мой выбор в пользу растений никак не связан с политическими убеждениями. Моя цель – здоровье сейчас и в будущем. Растения – источник силы, и я – тот, кто ею заряжается. Никогда в моей жизни тождество между телом и пищей не было столь очевидным. Она верна, эта старая пословица: ты есть то, что ты ешь.

Чем проще, тем лучше

В наши дни распознать здоровую пищу невероятно сложно даже самому осведомленному потребителю. Мы загипнотизированы рекламными слоганами, которые, подчас противореча друг другу, указывают нам, что есть. Низкое содержание жиров; обезжиренный продукт; ненасыщенные жиры; высокое содержание омега-3; пейте то; ешьте это; жуйте травку; пейте красное вино; не пейте красное вино; ешьте шоколад; больше белка; не ешьте шоколад – у любого голова пойдет кругом. Зайдите в первый попавшийся продуктовый магазин и прочтите надписи на упаковках – и вы убедитесь, что почти каждый продукт исключительно полезен. А сколько же разных пищевых добавок – витамины в таблетках, белки в порошках, энергетические батончики, смеси для похудения, биологически активные добавки, фруктовые смеси от всех болезней... От такого изобилия в самом буквальном смысле может стать дурно.

Что вижу я? Главным образом – словесная эквилибристика, искусная демагогия, весьма вольное обращение с истиной, а порой и прямая ложь, лишь бы втюхать своего товара побольше и подороже.

Но когда вы прорветесь сквозь липкую паутину кра-

сивых фраз и доберетесь до сути, окажется, что правильно питаться – питаться в духе PlantPower – отнюдь не сложно и совсем не дорого. Все, что сделал я, – это вернулся к фундаментальным основам. И для этого не нужно быть семи пядей во лбу. Да, время от времени я подхожу к тому, что ем «научно», поскольку преследую конкретные спортивные цели, – но вообще-то мой подход не требует титанических интеллектуальных усилий. Так что, если вам интересен путь PlantPower, смело приступайте. Я ведь не зову вас в конструкторы звездолетов!

Говоря коротко, я ем (чего и вам советую) цельные растительные продукты, исключив многие – но не все – предварительно обработанные продукты. Я не фанат чересчур зацикливаясь на пище. Я не готовлю изощренных или дорогостоящих блюд. Я не подсчитываю граммы, даже особо не задумываюсь о пропорции белков, жиров и углеводов. Почему? Да потому что, если переусложнить задачу, легко перегореть. А после этого – вернуться к старым привычкам. Игра, в которую будем играть мы, именуется «постоянство». Излишняя сложность режима мешает придерживаться его постоянно. А режим обязан быть постоянным по определению. Диета призвана работать не только в теории – она должна подходить современному человеку, и ее должно быть относительно легко соблю-

дать в условиях жизни занятой семьи.

Кратчайшее руководство к действию: ешьте растения. Разнообразие здесь огромное. Овощи, фрукты, зерновые, семена, бобовые. При каждом приеме пищи. Все время. Всех цветов, любых размеров, приготовленные просто, почти в натуральном виде. Регулярно меняйте их. Обойдите продуктовый магазин по периметру, минуя центральные ряды, где обычно выложены пастеризованные, стерилизованные, рафинированные продукты. Не ешьте продукт, если вы не можете произнести названия его ингредиентов или если последние не встречаются в природе. Старайтесь, насколько возможно, есть продукты, выращенные в вашей местности. Полегче с сахаром. Что касается масла – это один из немногих фабричных продуктов, которые я одобряю, но знайте меру: употребляйте его в мизерных количествах либо не употребляйте вообще.

Питаться таким образом нетрудно. А когда вы принаровитесь к переменам в рационе, то, скорее всего, обнаружите, как обнаружил я, что питаться в духе PlantPower даже проще, чем раньше, потому что в большинстве блюд растительные продукты близки (и чем ближе, тем лучше) к естественному состоянию, а следовательно, их очень просто готовить.

Свою систему я взял не с потолка. Она выстроена

на на базе научных данных, полученных ведущими специалистами в различных областях. Среди них – доктор Нил Барнард, основатель и президент Комитета врачей за ответственную медицину, и Колин Кэмпбелл, почетный профессор биохимии питания Корнелльского университета, автор «Китайского исследования»⁴⁸ (2005) – знаменитой книги, где рассматривается тесная взаимосвязь между потреблением животных белков и формированием хронических и дегенеративных заболеваний, таких как рак, болезни сердца и ожирение. В ходе крупнейшего за всю историю эпидемиологического исследования профессор Кэмпбелл и его коллеги выяснили, что диета, основанная на цельных продуктах растительного происхождения, может приостановить и даже обратить вспять (!) развитие указанных заболеваний.

Не меньшей известностью пользуется книга Колдуэлла Эссельстина «Суперсердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания». В прошлом хирург, выпускник Йельского университета, завоевавший золото летних Олимпийских игр в Мельбурне 1956 года, доктор Эссельстин посвятил двенадцать лет исследованиям в об-

⁴⁸ Издана на русском языке: Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. [Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья.](#) – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. Прим. ред.

ласти правильного питания и также сделал вывод, что диета из цельных растительных продуктов способна не только предотвратить и остановить заболевания сердца, но и обратить вспять их развитие.

На CNN в 2011 году показывали беседу доктора Санджая Гупты с бывшим президентом Биллом Клинтон (передача называлась «Последний сердечный приступ»), когда Клинтон рассказал о своем решении перейти на растительную диету из цельных продуктов, чтобы победить лишний вес и болезнь сердца. Экс-президент цитировал доктора Эссельстина и доктора Дина Орниша и говорил, что эти люди оказали ключевое влияние на его решение.

Сын доктора Эссельстина Рип, бывший пловец и триатлет, а позже – пожарный в Остине (Техас), написал книгу «Пожарная диета» (Engine 2 Diet), где популярным языком повествует о могуществе растительной диеты, которая оказала потрясающее воздействие на его коллег из пожарной части.

Не менее сильное впечатление лично на меня произвела книга бывшего профессионального триатлета и ультрамарафонца Брендана Брэзье «Преуспевай» (Thrive) – руководство для начинающих, где даются подробные ответы на всевозможные «как» и «почему» относительно растительной диеты и ее пользы для достижения как спортивных результатов,

так и хорошего здоровья.

Парадокс, но, несмотря на неоспоримые и убедительные выводы этих общедоступных книг, при первых же попытках перейти к правильному питанию я столкнулся с дополнительными препятствиями. Разного рода скептики и критики – диетологи, тренеры, врачи, друзья и родственники – старались совратить меня с пути истинного. Каждый раз, как я пытался выступить в защиту PlantPower, всякого рода доброжелатели начинали бомбардировать меня возражениями, основанными исключительно на мифических предпосылках: «А как же анемия?», «То, что ты делаешь, опасно», «Разве ты сможешь выжить на этой пустой пище?», «Нельзя заниматься спортом без мяса и молока», «Невозможно нарастить мускулы без животных белков», «Без мяса и молока твой организм не получит достаточно калорий», «Ни разу не видал здорового вегана», «Ты лишаешь себя основных питательных веществ», «Ты себе вредишь», «Мужчина обязан есть мясо», «Это неестественно!»

С ума сойти, сколько эмоций вырывается наружу, как только речь заходит о еде и диетах. Брошенное вскользь упоминание о растительном рационе может высечь искру самых горячих споров. Но я всегда рад вступить в диалог. Разве не здорово принять вызов и сокрушить аргументы критиков, подвергнув проверке

собственные доводы. Я к этому готов. О том, как чувствует себя веган, мне известно не понаслышке. Да и мои спортивные результаты говорят сами за себя.

Проясню одну вещь: диета PlantPower – не модная причуда. Я воспринимаю ее как образ жизни. Слово «диета» может вызывать негативные ассоциации и почти всегда носит оттенок чего-то временного, при этом улучшение здоровья и общее благополучие всегда считаются чем-то второстепенным по сравнению с главной целью – похудением. Но вес – всего лишь один из параметров состояния тела. Пойдя по пути PlantPower, вы обязательно сбросите лишние килограммы (если, конечно, они у вас есть). Наверное, не так быстро, как если бы вы голодали. Но рано или поздно вы обретете оптимальный вес. А самое главное – вы сумеете его поддерживать. Похудение, однако, не главная цель PlantPower; это лишь естественный побочный эффект *нового взгляда на питание*, который сосредоточен на рациональном и долговременном оздоровлении.

Но, несмотря на очевидные преимущества PlantPower, несомненно, многие из вас, дорогие мои читатели, уже начинают потихоньку паниковать, представляя, как все ваши излюбленные лакомства исчезают из холодильника и кухонных шкафов, оставляя вам созерцать пустые полки. И вы говорите себе: «Да

ни за что!»

Поверьте, я вам сочувствую. Но уверяю, что, прощаясь с привычной едой, вы не обрекаете себя на пожизненные мучения. Весь фокус в том, что ваши вкусовые рецепторы перенастроятся. И помните вот еще что: нет ничего дурного в том, чтобы начинать помалу. Не пытайтесь достичь совершенства за один день. Как говорится, торопитесь не спеша. Возможно, отказ от фастфуда – самое большее, чего вам удастся достичь в первые несколько недель. Очень неплохо. А теперь увеличивайте долю растительной пищи. Например, позволяйте себе кусочек любимой куриной грудки к основному растительному блюду, пока не сможете отказаться от грудки полностью. Следующий шаг: уберите из холодильника и кухонных ящиков наиболее соблазнительные и нездоровые животные продукты и полуфабрикаты. После этого замените коровье молоко миндальным и кокосовым. Такие маленькие шаги помогут приспособить тело и ум к новому рациону.

Со временем, когда почувствуете себя более здоровым, возможно, вы – как однажды я – обнаружите, что есть по-настоящему питательные продукты для вас уже не повинность, а естественное желание. А получив первые положительные результаты, вы сами начнете увеличивать долю растительных продуктов в

дневном рационе. Еще не осознав, что произошло, вы обратитесь в новую веру. Вопрос лишь в том, чтобы поменять привычки. Сделайте это – и добьетесь того самого постоянства. Если сумел я – сумеете и вы.

Пари?

Мы, американцы, – самая процветающая нация в мире. Но никогда еще ни один другой народ не вел более нездорового образа жизни. Ожирение, сердечные заболевания, диабет, гипертония и целая куча прочих болезней убивают нас, хотя их так легко избежать. Но вместо того чтобы сосредоточить внимание на внутренних причинах этих хворей, наша культура ставит во главу угла медикаментозное лечение. Просто включите на часок телевизор и подсчитайте, сколько рекламы разных медицинских препаратов промелькнет за это время.

Если мы хотим быть здоровыми – здоровыми по-настоящему – и жить полной жизнью, необходимо обратиться к превентивной медицине. Диета, основанная на цельных растительных продуктах, доказала свою способность, к примеру, предотвращать и обращать вспять сердечные заболевания (этих первейших убийц американских граждан), а также бороться с развитием множества иных заболеваний, в том числе – с ростом раковых клеток! Даже эректильная дисфункция – это зачастую симптом нарушения кровообращения. Растительная диета – самый простой, дешевый и экологичный способ значительно улучшить не только

собственное здоровье, но и здоровье нации и всего мира.

Я не единственный, кто выступает в защиту этого вида питания. Веганство приобретает все больше адептов. Среди них и мастера боевых искусств Мак Данциг Джейк Шилдс, хоккеист Жорж Ларак («Монреаль Канадиенс»), Дейв Забриски, именем которого пестрели заголовки газет в 2010 году – он стал первым веганом среди постоянных участников «Тур де Франс». При этом веганской лихорадкой заразились не только профессиональные спортсмены. Среди неофитов – основатель Twitter Биз Стоун, владелец империи недвижимости Морт Цукерман и хозяин сети отелей и казино в Вегасе Стив Уинн. И этот список постоянно растет.

Все еще сомневаетесь? Тогда давайте заключим пари. Изучив приложения к этой книге, перейдите на диету PlantPower. Следуйте ей с пылом новообращенного тридцать дней подряд – и вы почувствуете разительные перемены к лучшему. Уровень энергии подскочит. Вы ощутите легкость в теле. Повысится концентрация внимания. У вас будет куда реже портиться настроение. Вы станете крепче спать. Нормализуется давление и уровень холестерина в крови. Вам захочется заняться спортом. Если вы уже спортсмен, то станете быстрее восстанавливаться по-

сле тренировок и улучшите результаты. И да, вы похудеете. А если через месяц вы не испытаете большинства (если не всех) перечисленных эффектов, я от всей души пожелаю вам счастья, и вы сможете вернуться к своим любимым животным белкам, которые забивают ваши сосуды и провоцируют бесчисленные болезни.

Глава 8

Тренировка как образ жизни

Шел 2007 год. Уже несколько месяцев я экспериментировал с питанием. Полуфабрикаты с низким содержанием полезных веществ медленно замещались в моем рационе более питательными продуктами. Сырые овощи, фрукты и (суперпища) смузи, приготовленные в моем любимом мощном блендере Vitamix, приходили на смену напичканным глютену и крахмалом очищенным зерновым продуктам. В общем, все искусственное уступало место естественному, и мой пивной живот изменялся в объеме обратно пропорционально росту моих знаний о правильном питании. Энергия возросла до космических масштабов, поэтому я начал активно и регулярно тренироваться.

А потом случился Бег с большой буквы, о котором я рассказал в первой главе. После этого события во мне укоренилась жажда настоящего спортивного испытания – черта зрелого мужчины. И я подписался на участие в триатлоне Wildflower. Эта жесткая гонка по холмистой местности на «полужелезную» дистанцию (плавание – 1,93 км, велогонка – 90 км и бег – 21,1 км) проводится ежегодно в марте в Центральной

Калифорнии. Я знал, что пока не достиг формы для полного Ironman. Но сила хлестала через край, и я подумал, что уж для «половинки» гожусь вполне.

И подал заявку.

Не имея ни малейшего представления, как в действительности нужно готовиться к триатлону, я взял на вооружение свой доморощенный стиль «спортсмена выходного дня». Переходя к новому образу жизни, я не провел особо глубоких исследований, а посему в построении тренировок положился на давний опыт занятий плаванием.

Вперед!

В моей системе не было ничего особо безумного или экстремального, я даже времени тратил немного. Одна-две пробежки в неделю по утрам. Один-два коротких заплыва в обед, если позволяет рабочий график. И велосипедная прогулка в субботу утром вместе с моими друзьями Тревором Малленом и Крисом Уэтвиллером.

Я использовал «окна» в дневном расписании и двигался столь активно, сколь мог. Если у меня был часок, чтобы побегать, я бежал изо всех сил, пока легкие не начинало жечь, ноги не сводило судорогой и я не сгибался пополам. Во время коротких заплывов я себя тоже не жалел. И педали велосипеда жал до максимума, пока не выдыхался.

«Без пота и боли не жди лучшей доли», верно?

Припомнив свои славные стэнфордские денечки (господи, сколько раз меня тошнило от перенапряжения в сливные желобки бассейна!), я делал то, что, по моему разумению, должен делать серьезный спортсмен, готовясь к подобному состязанию. Не было никаких причин полагать, что система, так хорошо служившая мне в прошлом, даст сбой сейчас. Пусть я полнейший новичок в триатлоне, в особенности в велосипедной гонке, но это ерунда. Уж на Wildflower я не оплошаю.

Но я сильно ошибся. Всего через 500 метров почти двухкилометрового заплыва легкие начали гореть. Я самонадеянно взял чересчур быстрый темп, и тело в резком тоне ответило мне выбросами лактата: слишком интенсивно, друг мой, слишком быстро. Не проплыв и половины, я остановился, лег на спину и следующие пять минут провел в попытках восстановить дыхание. Завершал заплыв я через «не могу».

Доковыляв до велостоянки, я с трудом отыскал свой байк, и тут меня согнуло пополам и вырвало прямо на велотуфли.

Велосипедная часть состязания только усугубила мой позор. Я жал на педали что было мочи, но казалось, будто я двигаюсь не вперед, а назад: мимо меня без видимых усилий, будто на гоночных болидах, про-

летали соперники один за другим. Кое-как я добрался до финиша велогонки на 50 миль (80,5 км), но этот подвиг отнял последние ресурсы. Когда я наклонился, чтобы снять туфли, меня схватила такая судорога, что я попросту рухнул на землю.

Казалось, миновала вечность, прежде чем я сумел натянуть кроссовки. И я попытался побежать. Когда я преодолел метров сто, стало происходить нечто непонятное. У меня просто не получалось передвигать ноги.

Вот тогда я сдался. Не из недостатка воли, а просто потому, что тело наотрез отказалось функционировать.

Рядом с моим именем на табло результатов появилась аббревиатура, которая участникам состязаний на выносливость снится в худших кошмарах: DNF («Сошел с дистанции»).

Так что триатлон оказался испытанием посерьезнее, чем я думал.

Что же такое выносливость?

Несмотря на, мягко выражаясь, не слишком «звездный» дебют в качестве спортсмена на выносливость, я не собирался отступать. И весь остаток 2007 года я тренировался. «Мне просто нужно больше времени». Ведь я готовился всего несколько месяцев, а до того большую часть взрослой жизни провел в положении лежа. «Так чего я ждал?» Поэтому я, когда удавалось, занимался бегом, продолжал велосипедные вылазки по субботам и время от времени плавал в бассейне. Когда наступила осень, я решил, что готов к новым испытаниям.

Итак, я вышел на старт своего первого официального марафона в Лонг-Бич⁴⁹.

Начиналось все славно. Но на 30-м километре ноги отказали. И оставшиеся 13 километров или около того пришлось преодолевать пешим ходом.

Прошел год с момента моего «лестничного прозрения» — год, за который я сделал гигантский шаг в улучшении собственного здоровья. Но было очевидно, что в состязаниях на выносливость я не ахти.

«И что теперь?» Новый образ жизни, а не погоня за спортивной славой, полностью завладел мной. Быст-

⁴⁹ Лонг-Бич — город неподалеку от Лос-Анджелеса. *Прим. ред.*

ро или медленно я продвигаюсь, не имело особого значения. Я накрепко подсел.

Этот год преподал мне несколько важных уроков. Во-первых, Рим строился не за один год, не то что за день. Во-вторых, я действовал наугад. Пора было учиться. А в-третьих, я понял: хотя спортивная цель не главное, она необходима, чтобы рассчитывать исходя из нее затраты своих сил и времени.

И эта цель выразилась в одном-единственном слове – Ironman.

Для многих Ironman – самый сложный тест на выносливость. Это гонка, которая состоит из трех частей: заплыв в открытой воде на 3,9 километра, велосипедная гонка на 180 километров и полный марафон – бег на 42 километра 195 метров. И все в один день. Задолго до того, как телесеть NBC начала получать свои премии «Эмми» за трансляцию мировых чемпионатов Ironman на Гавайях, и за десятки лет до того, как триатлон превратился в массовый вид спорта, родился Ironman. Родился как способ ответить на вопрос, вызывающий самые жаркие дебаты, а именно: кого можно считать эталоном выносливости – пловцов, велогонщиков или бегунов? В 1978 году командир ВМС США на Гавайях Джон Коллинз разрешил этот вопрос раз и навсегда, объединив три мероприятия, проводившихся на гавайском

острове Оаху, – заплыв «Бурные воды Вайкики», велогонку вокруг острова Оаху и марафон Гонолулу – в неформальное однодневное соревнование между единомышленниками. В том году вызов приняли пятнадцать атлетов. До финиша дошли двенадцать.

Остальное уже история.

Ныне тысячи атлетов по всему миру принимают участие в десятках разнообразных состязаний; сегодня Ironman – это не просто большой бизнес-проект, это особое явление.

И через полтора года после моего «лестничного прозрения» я набрался наглости: Ironman, вот он, способ проверить себя на прочность. Я еле пережил свой первый триатлон? Не добежал до финиша? Плевать!

В апреле 2008 года я дозвонился до Гэвина, моего бывшего соседа по квартире в Сан-Франциско, и учинил ему допрос по поводу его собственного опыта в Ironman. Гэвин предложил мне пообщаться с его другом Крисом Хаусом.

– Всем нужен тренер, Рич. А Крис – тот самый парень, который покажет, куда тебе двигаться.

Крис состязался за команду пловцов Германии на двух Олимпийских играх. Но это еще не все – он был одним из лучших профессиональных триатлетов в состязаниях Ironman и преуспевающим тренером, который вывел в свет множество успешных спортсме-

нов-любителей – таких же, как я и Гэвин, простых смертных, обремененных семьей и основной работой.

Что ж, с благословения Гэвина я позвонил Крису.

– В каком из видов Ironman вы хотите участвовать? – взял быка за рога Крис. И поставил меня в тупик.

– Ну, – сказал Крис, – давайте займемся основами физподготовки, пока вы не примете решение.

«Основами физподготовки? То есть как? Разве я уже не прошел этот этап?»

Видимо, нет.

Но прежде чем приступить к тренировкам, Крис велел мне пройти то, что называется «тест на лактатный порог», – похожая на пытку научная процедура, задача которой – с относительной точностью определить персональный уровень физической формы. В начале мая 2008 года я явился в Научный центр здоровья и физической подготовки в Санта-Монике. Мой велосипед установили на агрегат под названием CompuTrainer – компьютер, который фиксировал темп и мощность моих усилий. После небольшого разогрева мощность – то есть сопротивление педалей – нарастала каждые четыре минуты, пока я не выдыхался. После каждого успешного четырехминутного интервала компьютер регистрировал мой пульс и делал

анализ крови, чтобы оценить лактатный порог моего организма – индикатор физиологической усталости.

Я чувствовал себя хорошо и думал, что прошел тест. Что же сказал Крис?

– Как я и думал.

В переводе это означало: ничего хорошего. Несмотря на мои занятия, которые я называл громким именем «тренировки», тест показал унылые результаты – я был космически далек от физической формы истинного спортсмена на выносливость.

– Если хотите работать со мной, – поучал Крис, – придется выбросить на помойку все, чему вас учили тренеры по плаванию. Начнем все заново. И будем делать все как я скажу. Понадобится терпение, время и дисциплина. И еще – сначала придется снизить темп, прежде чем наращивать скорость.

– Я готов.

Было 7 мая 2008 года. Меньше месяца до десятилетнего юбилея трезвости.

И последовала программа тренировок, полностью нацеленная на рост силы и выносливости.

В нашем теле есть две главные системы сжигания энергии. Первая – это аэробная система, которая в качестве топлива использует кислород и жир. Это механизм, который круглосуточно поддерживает активность нашего организма на определенном уровне. Но

когда интенсивность усилий превышает то, что именуется «аэробный порог» – точка, где кривая лактатного теста начинает зашкаливать, – включается вторая система, анаэробная. Анаэробная система, задача которой – обеспечивать экстремальные усилия, например во время спринтерских рывков, просто быстрого бега или поднятия тяжестей, работает на гликогене, или, если упрощать, на сахаре. Но использовать эту систему можно не более 90 минут – после этого она выходит из строя.

Профессионализм в спорте на выносливость, наставлял Крис, основан целиком и полностью на высокой эффективности «обыденной» аэробной системы. И мне эту эффективность необходимо нарастить. Для этого во время тренировок я должен был находиться во второй из пяти пульсовых зон, которые определяет тест на лактатный порог.

Для меня это означало – замедлиться. Шаг назад. Больше никакого бега до изнеможения. Никакой езды наперегонки с приятелями в горах Санта-Моники. С этой самой минуты мой пульс не должен превышать 140 ударов в минуту, где бы и как бы я ни тренировался. И даже на велосипеде? Знаешь, на велосипеде лучше 130. Все время. В любой день.

– Но если все, что я должен делать, – это замедлиться, как я сумею стать быстрым?

– Приз достается не самому быстрому, – ответил Крис. – А тому, кто умеет продвигаться медленно до последнего.

Золотое правило в спорте на выносливость. А возможно – и в жизни.

Почитав литературу, я убедился, что доказано: регулярные тренировки в «зоне два» (Z2) повышают содержание митохондрий в мышечных клетках. А рост количества митохондрий – источников клеточной энергии – в свою очередь повышает как эффективность аэробного «мотора», так и длительность тренировок. Занимайтесь этим подольше, и Z2-тренинг поможет вам повысить аэробный порог – максимальный уровень интенсивности, при котором тело продолжает работать на кислороде и жире.

До встречи с Крисом я чаще всего бегал, ездил и плавал в так называемой «серой» зоне – зловещей «сумеречной» зоне, где не развиваются ни аэробные, ни анаэробные способности. После такой тренировки вы прекрасно себя чувствуете, вам по-новому дышится, однако она мало что дает для повышения результативности. По сути, такие тренировки – барьер на пути к реальному развитию. Приятная усталость? Да. Рост выносливости или скорости? Нет. Они выводят вас на пологий участок кривой прогресса, где прогресса-то и нет. Часто именно в этой зоне можно причи-

нить себе серьезный вред. И тренировки в «сумеречной» зоне – вне всяких сомнений, *самая распространенная ошибка начинающих спортсменов на выносливость*. Я не исключение.

Типичный начинающий перенапрягается во время аэробных тренировок и в дни активного восстановления. И недонапрягается во время интенсивных тренировок. Да, кое-чего подобным образом достичь можно, но реализовать свой потенциал полностью – никогда.

Продираясь сквозь дебри научной терминологии, я к тому же сражался с собственными предрассудками – ведь новый подход шел вразрез с тем, что подсказывала мне бытовая логика. Все, что я усвоил до сей поры: «Без пота и боли не жди лучшей доли. Рви жилы или проваливай». И вот теперь мне втолковывали нечто совершенно противоположное.

– Просто верь мне, – говорил Крис. – И надень пульсометр. Теперь это твой новый лучший друг.

Итак, с новоприобретенным прибором Garmin GPS на запястье и поясом пульсометра (который надевается прямо под грудь, что смотрится довольно нелепо) я направлялся на свою первую тренировку под руководством Криса. Это была короткая (45 минут) Z2-пробежка на ранчо Амансон – открытый заповедник площадью более 1200 гектаров в самом сердце доли-

ны Сан-Фернандо.

«Сорок пять минут? И все? Что, Крис забыл, что я целый год бегая по два-три часа?» Казалось, что он держит меня за малое дитя. Я никак не мог уяснить: в спорте на выносливость я малое дитя и есть.

Для разогрева я начал с неспешной трусцы, а минут через пять проверил сердцебиение, дабы убедиться, что пульс в нужной зоне – не более 140 ударов в минуту. «150!» Должно быть, прибор глючит, решил я: ведь я еще и не размялся толком. Невидимый спутник в небесах передавал сигнал GPS на мой приборчик, определяя мою скорость как 10 километров в час. Нет, здесь все точно. Похоже, моя аэробная система была разработана так слабо, что даже легкая пробежка разогнала сердечный ритм выше аэробного порога, прямиком в запретную «серую зону». Я глазам своим не верил. Мне приходилось в буквальном смысле волочить ноги, чтобы удерживаться в пределах 140 ударов. А одолев крошечный холмик, я был вынужден и вовсе перейти на шаг. Я уж молчу о том, сколь унижительно было, когда другие бегуны (прямо скажем, не эталоны стройности) обходили меня как стоячего. Крис много раз говорил, что понадобится дисциплина. Но только теперь я начал понимать, что он имел в виду.

До звания «Железного человека» – даже до сорев-

нований на это звание – да нет, даже о мысли о соревнованиях – мне, казалось, было как до Луны. Но я доверял Крису. И придерживался плана.

Я открываю для себя Ultraman

Однако что за план без главной цели? Дорога в никуда. До уровня Ironman мне было еще далеко. Но мой энтузиазм только рос, и не хотелось, чтобы весь пар ушел в гудок. Не наметив себе конкретную гонку, я чувствовал, что теряю фокус.

И вот, проведя месяц под крылом у Криса, в начале июня 2008 года я зарегистрировался на официальном сайте Ironman, наивно полагая, что смогу что-нибудь выбрать для себя из 25 соревнований, которые ежегодно проводятся под эгидой Ironman в разных частях света. Я по неопытности не знал, что гонки объявляются за целый год до начала. Регистрация на следующую гонку начинается через день после предыдущей, и, как правило, места заканчиваются в течение суток, а часто – за несколько часов. Стоит ли говорить, что все состязания с мая 2008-го по май 2009-го были укомплектованы.

«Вот черт».

Я знал, что Ironman пользуется популярностью. Я много раз смотрел по телевизору мировые чемпионаты Ironman на Гавайях, видел тысячи людей в заливе Кайлуа-Бэй и на знаменитых лавовых полях. Но я и понятия не имел, сколь велика эта популярность.

И что теперь?

Следующие пару недель я пребывал в унынии. Прodelан длинный путь. Я жаждал испытать свою выносливость, дабы отметить крутой вираж на жизненном пути. Но дверь, ведущая к мечте, внезапно захлопнулась прямо перед носом. Конечно, были и другие гонки, великое множество. Соревнования по триатлону на более короткие дистанции. Велогонки на 100 миль, соревнования по трейлраннингу⁵⁰, заплывы в открытой воде. Но ничто из этого не обладало волшебным ореолом Ironman.

– Почему бы в этом году не начать с местной «половинки»? Мы всегда успеем на Ironman в будущем году, – сказал Крис.

Но его доводы меня не удовлетворили. Нет, «половинка» – совсем не то. И я вовсе не хотел дожидаться целый год. Однако выбора у меня не было.

Сейчас можно лишь диву даваться, сколь самонадеянно я рассуждал тогда о вершине, к которой даже не успел подступить. Моя единственная попытка поучаствовать в Half-Ironman закончилась позорным клеймом «Сошел с дистанции». А тест на лактатный порог показал, что моя готовность к спорту на выносливость (если тут вообще употребимо слово «го-

⁵⁰ Трейлраннинг (англ. «бег по тропам») – бег по природному рельефу с элементами кросса и горного бега. *Прим. перев.*

товность») находится в лучшем случае на зачаточном уровне. В общем, я был не в том положении, чтобы привередничать.

И все же, как и тогда, когда я отказался от гарантированной карьеры в крупной компании или когда положил глаз на Джули, я просто знал, что достигну истинной цели. И, сами понимаете, именно так в конце концов и произошло.

Неделю спустя я после утренней пробежки ждал в закусочной Jamba Juice, когда мне подадут большую порцию морковно-апельсинового коктейля, и краем глаза заметил на стойке журнал Competitor. Competitor – одно из бесплатных спортивных изданий с расписаниями соревнований и неременной рекламой кроссовок. Вы можете встретить его в большинстве крупных городов. Так вот, в этом номере я увидел фото крупного, невероятно мускулистого афроамериканца с обнаженным торсом на гавайской беговой трассе. Завороженный картинкой, я начал читать увлекательную статью о «морском котике» по имени Дэвид Джоггинс⁵¹.

Бывший футболист и тяжелоатлет, однажды взявший вес в 290 фунтов (131,5 кг), Джоггинс решил почитать трагическую гибель нескольких своих товари-

⁵¹ Примечательно, что фамилия Goggins созвучна слову jogging, что значит «бег трусцой». *Прим. ред.*

щей – «морских котиков» и заработать средства для Фонда в поддержку участников спецопераций, участвуя в одном из труднейших состязаний в мире. «Когда я завербовался в армию, то и до почтового ящика добежать не мог», – говорил он в интервью. В 2006 году он дошел до финиша в состязании, о котором я раньше не слышал. Оно называлось Badwater – эдакая увеселительная прогулка в 217 километров по Долине Смерти, где от жары плавятся подошвы на кроссовках.

А через три месяца после Badwater он стал участником сакрального действия – мировой чемпионат Ultraman. Трехдневная гонка вокруг острова Гавайи, он же Большой остров, который по размерам примерно равен штату Коннектикут. Заплыв на 10 километров, велогонка на 418 километров, а на третий день – бег 84,4 километра. Вдвое больше, чем Ironman! И несмотря на то что он никогда раньше не участвовал даже в велогонках, не то что в триатлоне, и выехал на дистанцию в обычных кроссовках на одолженном велосипеде, Джоггинс финишировал в общем зачете вторым. Уму непостижимо.

«Я самый обычный парень», – любит повторять он. И эта мантра лишена ложного самоуничижения – он действительно в это верит. История Джоггинса задела во мне некую важную струну. Я увидел, что этот па-

рень вовсе не родился бегуном или триатлетом.

Но что особенно поразило мое воображение – то, как Джоггинс описывал Ultraman. Никаких призов. Никаких перекрытых шоссе, рассчитывать можно только на себя (и свою команду). Никаких репортеров, не говоря уже о телетрансляции. Скорее духовное ристалище, чем спортивное выступление.

Все стало ясно как день – я нашел свою цель.

«Наверное, я спятил», – подумалось мне в следующую секунду, и буря сомнений в собственных силах едва не задула только разгоревшийся огонек энтузиазма. Идея участвовать в Ironman – уже безумие, если принять во внимание мою форму. А уж Ultraman... Даже помыслить об этом было слишком. Однако всю следующую неделю я не мог думать ни о чем другом. Более всего меня заботил тот факт, что при полном отсутствии каких-либо рекомендаций получить «добро» на участие переходит в категорию невероятных событий. В Ultraman каждый год участвуют всего 35 тщательно отобранных по всему миру спортсменов, так что это мероприятие было и остается по сей день мероприятием из разряда «только для приглашенных».

И все же, против всякой логики, я был твердо убежден, что как-нибудь, каким-то путем я таки попаду в состав участников состязания, которое, надо сказать, должно было состояться в ноябре – всего через шесть

коротких месяцев.

В качестве первого шага я позвонил Джейн Бокс – главному «стражу ворот» Ultraman. Представившись и изъявив свою глубокую заинтересованность, я услышал предсказуемый вопрос:

– А каковы ваши достижения?

– Их нет, – честно ответил я. – Но если вы сочтете возможным меня принять, я буду готов. Обещаю.

Чего было больше в моих словах – искреннего пыла или идиотизма? Думаю, примерно поровну. Джейн ничего не стала обещать, но и не сказала «нет». А этого мне было достаточно. Не мытьем, так катаньем я оставил себе лазейку.

Но прежде всего нужно было выполнить малоприятное дело – сообщить свои новости по секрету всему свету. Джули, конечно же, отреагировала с оптимизмом: «Звучит потрясающе!» Но это отнюдь не означало, что она в точности понимала всю грандиозность замысла.

Потом я сделал глубокий вдох и позвонил Крису.

– Я выбрал себе соревнование, – запинаясь, начал я. – Ultraman.

– Ого! – сказал Крис и гоготнул. А после – бесконечное молчание. Я собрался, чтобы выдержать суровую отповедь. «Тебе это не по зубам... Не бывать тому никогда...» Но Крис, надо отдать ему должное,

как-то сумел оставить при себе свои чудовищные сомнения и ограничился простой репликой:

– Что ж, давай попробуем!

Следующие несколько недель я досаждал Джейн, убеждая ее в серьезности своих намерений. Крис даже написал ей электронное письмо, заверив, что сумеет меня подготовить. И наконец она сдалась.

Меня приняли.

Дорога к Ultraman

И понеслось. Имея в запасе менее полугода, чтобы закалить тело, ум и дух, я не имел права даже на малейшую ошибку.

Мы с Крисом решили наращивать объемы тренировок медленно, чтобы исключить и минимальную возможность травм, учитывая, сколько лет – да нет, десятилетий – мое тело пребывало в спячке. Вначале я тренировался по 10 часов в неделю. Пара заплывов по часу. Две-три пробежки – от часа до полутора. Длительная езда субботним утром – от трех до четырех часов без перерыва. И интенсивная езда в воскресенье – от 90 до 110 минут.

В идеальных условиях я бы чередовал плавание, езду и бег с разнообразными дополнительными занятиями и процедурами: чуточку «потягать железо», чтобы подкрепить силу, убывающую с возрастом (особенно после сорока); самомассаж с мягкими валиками и еженедельный сеанс у массажиста, чтобы разогнать кровь и помочь регенерации тканей (восстановление мускулатуры и защита от травм); йога для гибкости; упражнения для мышц-стабилизаторов и другие вспомогательные упражнения для отработки движений, присущих триатлону; посещение хиропракти-

ка для коррекции осанки. Все это ныне входит в мой режим. Но в сутках всего двадцать четыре часа. А тогда, в 2008-м, времени не было вовсе. Часики тикали... и я был вынужден посвящать все доступное время лишь трем специфическим дисциплинам Ultraman. И я не пропустил почти ни одной тренировки. Не потому, что нуждался в одобрении Криса. Просто я был напуган до ужаса.

К середине лета мое тело стало приспосабливаться, и продолжительность тренировок возросла до 15, иногда до 18–20 часов в неделю, а за ними обязательно следовала неделя «отдыха» – тренировки по сокращенному варианту. В сентябре нагрузки достигли пика – 25 часов в неделю. При этом неизменно соблюдались жесткие рамки Z2. Тренировки на велосипеде и в бассейне стали чуть длиннее. Я никогда не бегал два дня подряд (главным образом чтобы не получить травму), но по вторникам пробежек было две. Субботняя езда становилась все продолжительнее. То же касалось и воскресного велопробега.

Как и пророчил Крис, неуклонное следование плану приносило существенные дивиденды. Я обнаружил, что все быстрее бегая в пределах Z2. Начав с темпа 10 минут 15 секунд на милю (1,6 км) при пульсе 145, я дошел до темпа 9:30. Вскоре темп 8:30 превратился в 8:00 – и все в рамках священного диапазона Z2.

Но основной объем тренировок был отдан велосипеду. Поскольку тело может крутить педали много дольше, чем бежать или плыть, это оптимальный способ нарастить выносливость с минимальным риском усталостных травм.

Работая в Z2, я был поражен тем, что ни разу не испытал того измождения, к которому привык, плавая в колледже. Медленное, постепенное увеличение объема тренировок дало моему организму время для адаптации, избавив его от переутомления. Соблюдение границ аэробной зоны позволяло упражняться изо дня в день, не проваливаясь в так называемую «яму» перетренированности, которая может вывести спортсмена из строя на недели, порой даже на месяцы, и испортить весь сезон.

А еще Крис применял хитроумный метод под названием «периодизация». Суть его в том, что после блока из нескольких недель интенсивных тренировок всегда должна идти неделя «отдыха». Также каждая неделя должна включать по меньшей мере один полный день без всяких тренировок. Цель в том, чтобы тело смогло себя «подремонтировать» в промежутках между нагрузками. То есть все улучшения в спортивной форме, как ни парадоксально, происходят именно *между тренировками*. Если не дать организму восстановиться должным образом, это лишь затормозит раз-

витие. Но разбейте сезон на продуманные интервалы, благодаря которым тело сможет «переварить» пережитое во время тренировок, и вы заложите основу максимальной результативности.

Концепция, как видите, строго логична. Собственно, именно ее используют большинство спортсменов на выносливость: шоссейные и трековые велогонщики, пловцы и триатлеты.

Но для меня подобные идеи звучали отъявленной ересью. «Замедлиться, чтобы ускориться? Отдыхать, чтобы стать сильнее? Что за чушь? У меня нет времени на отдых!» Когда я выступал за колледж, в восьмидесятых, у нас была одна установка: выкладывайся до предела в течение восьми месяцев подряд. «Аэробная зона? Это еще что за зверь?» До встречи с Крисом я слыхом не слыхивал о неделе «отдыха», а тем более о чем-то вроде «активного восстановления».

Однако, восприняв новые идеи, я вскоре стал ярким фанатом учета всякой и всяческой информации. К примеру, я проникался все большей любовью к своему велокомпьютеру Garmin – этот беспроводной, связанный со спутником прибор крепится к велосипедному рулю и регистрирует массу данных: сердечный ритм, обороты педалей, координаты, скорость, высота над уровнем моря, уклон и так далее. Быть может,

самую важную информацию сообщал мне высокотехнологичный приборчик, который показывал величину усилия, которое генерируют мои ноги при каждом нажатии на педаль. Соотнося эти ватты и килоджоули с пульсом, уклоном дороги, температурой воздуха, высотой и скоростью, я мог выработать оптимальную интенсивность движений.

Я полюбил цифры. После каждой тренировки я с нетерпением ждал возможности загрузить собранные данные в аналитическую программу на ноутбуке. Со временем я стал пользоваться интернет-ресурсами, например Strava, чтобы вести там хронику своих достижений и общаться с единомышленниками. Я начал пускать в дело программы вроде TrainingPeaks, WorkoutLog и Golden Cheetah, которые придавали цифрам значение и смысл, преобразуя их в красочные графики и диаграммы. Я всегда подробно изучал данные на предмет возможных усовершенствований и убежден, что это занятие внесло значительный вклад в постоянное повышение моей результативности.

Кроссовки и травмы

Только начиная вникать в суть оптимальных тренировок, я понял, сколь многое мне еще нужно узнать. Наиболее очевидно это было в случае бега – занятия, которое я всегда любил, но которое никогда не давалось мне с легкостью.

Я вовсе не прирожденный бегун. На самом деле я вообще не считаю себя бегуном. Любые результаты, достигнутые мной «на своих двоих», – плод дисциплины и грамотно построенных тренировок, а не природных талантов. Тогда, в 2008 году, единственное, о чем я знал меньше, чем о велогонках, так это о беге. Я был полнейшим невежей – особенно в том, что касалось беговой обуви. Наивный, как младенец, и столь же подверженный дурному влиянию, я намучился с десятком пар кроссовок, стараясь отыскать модель, которая подошла бы к моим неуклюжим шагам, помогла бы держаться прямо и сберегла бы мои колени во время приближающегося испытания – двойного марафона. Но ни одна пара не устраивала меня полностью. Решив проконсультироваться в ближайшем магазине, торгующем спортивной обувью, я снял видео, как бегу на беговой дорожке. Запись просмотрел «эксперт», который сообщил, что мне требуются кроссовки с тол-

стой высокой пяткой из вспененной резины и сверхпрочными стельками специально под заказ. Это было еще до бума минимализма в беговой обуви, разразившегося после выхода в свет бестселлера Кристофера Макдугла «Рожденный бежать»⁵²... Да и кто я был такой, чтобы спорить?

Итак, остаток 2008 года я бегал в огромных кроссовках, больше смахивая на горнолыжника, чем на бегуна. Но в последующие годы я подходил к выбору кроссовок более тщательно. Под воздействием «Рожденного бежать» в 2010 году я отказался от обуви с приподнятым задником (она тогда резко вышла из моды) и принялся пробовать новые модели с более тонкой и плоской подошвой (они тогда в моду вошли). Смысл был в том, чтобы лучше чувствовать контакт с поверхностью и бежать в более естественном стиле, когда передняя часть ноги – а не пятка – первой ударяется о землю. Согласно Макдуглу и Ко, причина множества травм – как раз предательский удар в пятку, который почти обеспечен при высоком «каблуке». Раз я даже принял участие в соревнованиях по трейлраннингу с минималистичной обувью, надев Vibram FiveFingers – это такие крытые сандалии с отделением для каждого пальца ноги. Я ношу их до сих пор, хоть и нечасто,

⁵² Книга издана на русском языке: *Макдугл К. Рожденный бежать*. – М.: Манн, Иванов и Фербер; АСТ, 2013. *Прим. ред.*

но для дистанций подлиннее все же предпочитаю что-нибудь более устойчивое. Мой поиск продолжается, потому что я все еще не нашел свой идеал беговой обуви.

В 2011 году, задолго до подготовки к своему первому Ultraman, я получил свою первую беговую травму. Близился Бостонский марафон. Готовясь к нему, я бежал намного чаще и интенсивнее, чем когда-либо до того. И в нижней части левой голени возникла острая боль, которая никак не хотела меня покидать. Я рассудил, что ничего не остается, кроме как временно повесить кроссовки на гвоздь и чуток передохнуть. Ну, и еще, может, положить лед на больное место и надеть компрессионные гольфы, чтобы не так горело.

Я не бежал два месяца, но боль не уходила. Испробовал несколько вариантов лечения, но ни один из них не помог. «Просто нужно больше времени для отдыха», – сказал я себе. Но мой друг Грег Андзалоне настоял, чтобы я повидался с доктором Шай Шани, мануальным терапевтом, который жил в поселке Вестлейк-Виллидж (это недалеко от меня) и, по слухам, творил чудеса.

Мне страшно не хотелось позволять кому-то прикасаться к своему позвоночнику. У меня никогда не хватывало спину настолько, чтобы я обратился к мануальщику, а потому мог судить только со стороны, но

сама идея, что кто-то будет вертеть мне шею до хруста, казалась до жути неудачной. Да и потом: где голень, а где спина!

Однако в конце концов я поддался уговорам Грега. И рентген позвоночника немедленно расставил все по местам. Тщательное изучение области таза показало, что каждый раз, когда я испытывал любого рода боль, жжение, пульсацию или получал травму – неважно, быстро проходящую, легкую или тяжелую, – это всегда затрагивало левую сторону тела. Вследствие увеличения доли рубцовой ткани, легкого смещения позвоночника (спондилолистез) и небольшой мускульной асимметрии левая нога была на четыре миллиметра длиннее правой. Эта разница в длине плюс многие годы «эксплуатации» и бесчисленные часы бега и стали причиной повреждения голени. Также это объясняло, почему после часов, проведенных на велосипеде, у меня всегда немела левая рука (несмотря на множество профессиональных средств, которые должны были меня от этого обезопасить). Другими словами, травма голени была результатом более глубокой проблемы. Большинство ортопедов и подиатров ограничились бы тем, что прописали специальные стельки для правой ноги, чтобы уравнивать разницу в длине. Но это все равно что лечить эректильную дисфункцию при помощи виагры. Устранит симптомы,

но не затронет коренную причину.

Через неделю после помощи доктора Шани – и после того, как рубцовую ткань в области травмированной голени убрали путем лазерной терапии и массажа, – я внезапно обнаружил, что снова могу бегать без боли. А следуя лечебным предписаниям далее, я добился того, что травма перестала меня беспокоить вовсе. В итоге мои ноги снова стали равной длины. Иными словами, доктор Шани вылечил мою травму так же, как я стараюсь лечить свое тело, – устранив причину, а не симптомы.

Вот так, усвоив болезненный урок, я теперь уделяю время тому, на что раньше во время тренировок не обращал внимания: массаж и электростимуляция (для улучшения кровотока и ускорения «ремонта» небольших мускульных разрывов), мануальная терапия и вспомогательные упражнения (для правильной осанки и развития мышц-стабилизаторов), лазерная терапия и самомассаж с мягкими валиками (чтобы не образовывалась рубцовая ткань).

Эволюция в режиме питания: от хорошего самочувствия к высоким результатам

Начиная с 2008 года я углублял свои знания о растительном питании и экспериментировал, бдительно отслеживая, какое влияние оказывают изменения на результаты тренировок и восстановление организма. Так, я обнаружил, что смесь из сырых овощей и фруктов Vitamix перед тренировками придавала мне больше энергии, чем традиционный завтрак из зерновых – каша, хлопья или тосты. Результативность выросла еще больше, когда я стал добавлять к рациону продукты, усиливающие выносливость, – свекла, растертая в порошок мака⁵³ и семена чиа⁵⁴.

Я также отметил, что чем быстрее я подкреплюсь определенными цельными продуктами после тренировок, тем скорее восстановлю силы для продолжения занятий. Например, я добавлял в питьевую воду яблочный уксус для поддержания правильной кислотно-щелочной среды организма, а также пил кокосовое

⁵³ Мака – южноамериканское растение, в пищу идут клубни. *Прим. ред.*

⁵⁴ Чиа – растение родом из Северной Америки. *Прим. ред.*

молоко, богатое микроэлементами для восстановления водно-солевого баланса – эти минералы теряются с потом. Для возмещения гликогена я вводил в рацион сложные углеводы в виде сладкого картофеля или бурого риса. И они, судя по всему, были куда лучше, чем бедные питательными веществами источники углеводов вроде макарон или хлеба. (Даже их безглютеновые разновидности все равно подвергаются обработке и вызывают у меня чувство тяжести и сонливости.)

До того как во всех тонкостях разобраться в преимуществах растительного питания, я волновался, что мой организм не будет получать достаточное количество белков, необходимых при интенсивных тренировках. И вот чрево нашей кладовки наполнилось большими жестянками с коноплей, соей, бурым рисом и гороховым протеином, а еще различными добавками для наращивания мускулатуры – L-глутамин, креатин, аминокислоты с разветвленной цепочкой (BCAA), которые я после тренировок сыпал горстями в смесь Vitamix. Но со временем, уточнив содержание белков в растительных продуктах и потребность в белках спортсмена на выносливость, я пришел к выводу, что, возможно, поглощаю слишком много протеинов.

Меня не радовало, что нужно запихивать в себя такое количество предварительно обработанных про-

дуктов, многие из которых содержат химические красители и искусственные ароматизаторы. А выяснив, что цельные продукты усваиваются организмом качественнее и лучше, чем пищевые добавки, я стал есть больше первых, пока не вывел из рациона большинство вторых. Я перешел на киноа, бобы, чечевицу, горох и тофу – продукт, который я быстро заменил темпе, более питательным ферментированным продуктом на основе сои. Также я ел много сырого миндаля, грецких орехов, кешью и бразильских орехов – последние за счет высокого содержания селена служат естественным генератором тестостерона. Кроме того, на моей диетической тарелке лежала спирулина – сине-зеленая водоросль, на 60 процентов состоящая из протеина, богатая всеми важными аминокислотами. Этот продукт отличается самым высоким содержанием белка на единицу веса. Перейдя на эти цельные продукты, я не обнаружил никаких признаков недостатка в белке, замедляющего восстановление после тренировок или наращивание «сухой» мышечной массы. Скорее наоборот.

Я по-прежнему иногда употребляю порошок из растительного белка – после особенно напряженных тренировок, когда ощущаю сильную усталость или знаю, что не получил из обычной пищи достаточного количества белка. При этом я предпочитаю комбинировать

различные растительные белки (например, коноплю, горох и проросший бурый рис), чтобы максимизировать биологическую ценность и усвоение всех необходимых аминокислот, которые наш организм не способен производить самостоятельно. Недавно в сотрудничестве с микробиологом Комптоном Ромом из организации Ascended Health я составил собственную формулу пищевой добавки из растительных белков, — Jai Repair. Jai Repair включает в себя патентованную смесь вспомогательных питательных веществ с восстанавливающим действием — экстракт гриба кордицепс, L-глутамин, витамин B12 и антиоксиданты, такие как ресвератрол. Jai Repair — это научно разработанная добавка, способствующая быстрому восстановлению после тренировочных нагрузок. И это ключевой компонент моего режима тренировок.

Набор продуктов, которые я употребляю не после, а во время тренировок, тоже менялся. В первые месяцы подготовки к Ultraman я ел все то, что, насколько мне было известно, едят спортсмены на выносливость в разгар упорных тренировок: много богатых сахаром, минералами, искусственными красителями и ароматизаторами напитков и желе. Среди профессионалов и любителей высоко котируются бренды Gatorade, Cytomax, GU и PowerBar. За исключением отдельных редких разновидностей, большинство

этих продуктов *формально* можно назвать веганскими. Но вот цельными – вряд ли. И все равно мне было трудно отказаться от них. Ведь это настоящие сгустки энергии, давно испытанные на себе целой армией атлетов, разве нет? Я нуждался в калориях как топливе для напряженных занятий, а других адекватных и при этом натуральных вариантов не наблюдалось.

Однажды я тренировался со своим другом Винни Торторичем. Винни – мощный, как скала, спортсмен на выносливость, ветеран ультравелогонок, таких как, например, Furnace Creek 508 – велогонка на 508 миль (817,5 км) нон-стоп по Долине Смерти. Увидев, как я потребляю свое желе, он сурово меня отчитал.

– Рич, лучше выкинь эту сахарную отраву. Нельзя же весь день существовать вот на этом.

Он сказал, что я причиняю вред сам себе, потребляя так много искусственных ароматизаторов и красителей, и предложил заменить обычный сахар, который я получаю с этими продуктами, источниками сложных углеводов: они отличаются замедленным циклом метаболизма и снабжают организм энергией, которая поддерживает и стабилизирует содержание сахара в крови длительное время. Это критически важный фактор в подготовке к ультрасостязаниям, включающим, как правило, гонки продолжительностью в 8–10 часов.

Я последовал совету Винни, выбросил желе и порошки с красителями и заменил их такими источниками минералов для поддержания водно-солевого баланса, как обычная столовая соль, кокосовый сок, таблетки SaltStick и капсулы Endurolytes производства Hammer Nutrition. Для пополнения запаса калорий я решил попробовать смеси на основе патоки без ГМО, такие как Perpetuem производства Hammer Nutrition, а также натуральную еду, такую, к примеру, как батат, паста с миндальным маслом или авокадо с Vegenaise (веганский майонез), рисовые шарики и дольки печеного картофеля. Возможно, эти блюда и не дают немедленного всплеска энергии, как желе, зато вам не грозит сердечный приступ из-за переизбытка глюкозы. Данные продукты обеспечивают мне примерно 200 калорий в час, и это позволяет поддерживать силы на высоком уровне даже во время самых долгих тренировок.

На каком-то этапе своих пищевых экспериментов я заметил, что чем больше сырых овощей с высокой плотностью питательных веществ (в особенности темные сорта зеленолистных овощей) я включаю в рацион, тем я энергичнее и тем устойчивее мое душевное равновесие. Зеленолистный овощ под названием «капуста листовая» стал моим лучшим другом, присоединившись к компании из шпината, мангольда

(листовая свекла) и листовой горчицы. Также в моем ежедневном смузи нашли место хлорофилл, морской фитопланктон, свекольная ботва и спирулина.

Как только я стал добавлять в свои смеси, салаты и растительные блюда (быстрая обжарка) полезные жиры в виде авокадо, кокосового и конопляного масла, то заметил, что уровень энергии возрос еще сильнее и стал стабильнее, причем мой живот при этом не увеличивался, как можно было бы подумать, а, напротив, потихоньку убывал.

Я полагал, что при таких тренировках аппетит станет волчьим, как это было в ту пору, когда я был пловцом. Вообще-то я ждал, что придется вступить в суровый бой с искушениями, учитывая мою давнюю любовь к мясу и молочным продуктам. Но с удивлением я обнаружил, что мой организм по-прежнему исправно адаптируется к физическим нагрузкам, плотность питательных веществ в рационе продолжает возрастать, а я при этом не стал испытывать чувство голода чаще. На деле мой аппетит даже уменьшился. Я больше не глотал слюнки при мысли о еде с «пустыми калориями» (то есть с низким содержанием полезных питательных веществ), которую только и ел на ранней стадии вегетарианства. Эти продукты формально считаются веганскими и, в общем, приятны на вкус, но не содержат важных питательных веществ, а в моем

случае еще и вызвали сильное привыкание. «Веганская дрянь», как я ее называю. Белый хлеб, готовые закуски (картофельные чипсы и жареная картошка) и «фальшивое» мясо вроде Tofurky⁵⁵ исчезали из моей диеты. Чем меньше глютена я потреблял, тем лучше себя чувствовал, тем лучше спал и тем лучшую спортивную форму обретал.

Каждую неделю, день за днем мое тело менялось. Я становился сильнее, стройнее, изменилось даже лицо – меня просто было не узнать (в хорошем смысле).

В августе 2008 года я вернулся в центр спортивной медицины в Санта-Монике, чтобы пройти новый тест на лактатный порог, и рад был узнать, что существенно повысил аэробную мощность. Правда, показатели я бы не назвал рекордными. И все же улучшения были значительные. Питаясь растениями, я становился сильнее. А замедляясь и отдыхая, я делался быстрее.

Я усвоил, что «скорость» в спорте на выносливость – это расплывчатая концепция, особенно когда речь заходит о соревнованиях класса ультра, где максимально возможная скорость и максимально возможное усилие не играют большой роли. Здесь критически важно оптимизировать соотношение между приложенными усилиями и достигаемой скоростью. В

⁵⁵ Комбинация из слов tofu («тофу») и turkey («индейка»). Прим. ред.

моем случае этот показатель улучшался быстрыми, даже ошеломительными темпами. Эффективность – вот награда, к которой я стремился. Крис предпочитал использовать словосочетание «истинная выносливость».

Успеть все

Как только объем тренировок начал расти, это немедленно сказалось на всех прочих сторонах моей жизни. Я был вынужден внести некоторые серьезные коррективы в график повседневных дел, чтобы не пренебрегать профессиональными обязанностями, уделять соответствующее время семье – словом, жить не только спортом.

Ведь предстоящий Ultraman приобрел для меня огромное значение – это была *миссия*. Однако же спорт для меня не профессия. Поэтому время, которое я потратил на тренировки, – это деньги, которые я не заработал. И еще это, разумеется, драгоценные часы, отнятые у семьи. Другими словами, эта миссия, увенчалась бы она успехом или нет, могла стоить мне потери работы или семьи. Нет, я не собирался превращаться в «приходящего» отца или мужа. Я слышал очень много рассказов об одержимых атлетах-любителях, которых постигла такая участь. После всего, что пережил, я на такие жертвы готов не был.

Пришло время посмотреть критическим взглядом, как именно я использую каждую минуту каждого божьего дня. Тщательный анализ выявил ряд занятий, которые не только не соответствовали трем важней-

шим аспектам моей жизни, но и вовсе были тратой времени впустую. Воспользовавшись советами книги Тимоти Ферриса «Как работать по четыре часа в неделю», я решительно перекроил свой график и составил список принципов, которые помогают мне управлять своим временем по сей день. Что касается профессиональной сферы, я снизил активность в соцсетях, исключил всяческие встречи и мероприятия, посещаемые с целью развития деловых контактов, — излюбленное времяпрепровождение в Голливуде, которое отнимает кучу времени, но приносит мало реальной пользы для бизнеса. Если только речь не шла о чем-то крайне важном, я вежливо уклонялся от личных бесед с клиентами, предпочитая вести переговоры по телефону. А долгие телеконференции, где возможно, заменила электронная переписка.

С клиентами, которые требовали много внимания, но приносили мало дохода, я расстался. Часы, которые уходили на автомобильные поездки в городской офис и обратно, удалось сэкономить, работая дома или в ближней кофейне Starbucks. Я использовал все доступные достижения техники, чтобы при помощи ноутбука и айфона управлять бизнесом из любой точки, в которой нахожусь.

Я мог так делать потому, что работаю сам на себя, и это я считаю важнейшим фактором своего успеха.

Благодаря этому я мог тренироваться поздним утром или порой посреди дня, но профессиональные обязанности при этом не страдали: я занимался делами поздно вечером, а иногда и всю ночь. А когда в графике тренировок наступал «выходной» (понеделник), я, как правило, проворачивал трехдневный объем работы.

Мы живем в глубинке, вдали от средоточия моей профессиональной активности, и моей штаб-квартирой был – и остается по сей час – автофургон. Во время подготовки к моему первому Ultraman старый оранжевый Land Rover Discovery одновременно служил мобильным офисом, походным спортзалом и веганской кухней на колесах. С маниакальной пунктуальностью каждый день я укладывал в багажник все свои рабочие и спортивные принадлежности – велосипедную форму, пластмассовый контейнер с запчастями для велосипеда, набор инструментов, несколько пар кроссовок, костюм для плавания, одежду (как деловую, так и повседневную), небольшой холодильник, набитый продуктами для поддержания сил во время тренировок, а еще баклаги с водой и бумажные полотенца для чего-то вроде душа после пробежки. Иногда могло показаться, что я покидаю город на неделю. Не могу сказать, в скольких обшарпанных автозаправочных туалетах я по-быстрому ополаскивался после

тренировки и переодевался, чтобы успеть на деловую встречу.

Учитывая подобный ритм жизни, регулярная медитативная практика становилась делом первейшей необходимости. Либо рано утром, либо выделив время в течение дня, либо даже во время пробежки или велоезды я стремился ненадолго – чаще всего на полчаса, иногда всего на десять минут – *уйти внутрь себя*. Освоив йогические практики, в частности переняв богатый опыт Джули, я научился останавливать бесконечный «внутренний диалог». Медитация стала для меня могущественным средством, которое успокаивает нервы, умеряет возбуждение, помогает победить страхи и стачивает зубы грызущим меня сомнениям.

И все же задача построить график так, чтобы успеть все, была сродни подвигу Геракла. Не раз мне казалось, будто я жонглирую фарфоровыми тарелочками, балансируя при этом на канате. Мой телефон мог зазвонить, возвещая о неотложном деле, когда я только сел на велосипед или начал пробежку. И вот я должен был остановиться, сесть прямо в пыль и битый час улаживать детали сделки с актерским агентством или с адвокатом какой-нибудь кинозвезды.

Сжимая в потной руке мобильник, я часто думал: «Видели бы тебя сейчас эти люди, одетые в дорогие

костюмы и сидящие в своих офисах в Беверли-Хиллз». Какое-то время я опасался, как бы они не прознали о моем увлечении и не разорвали со мной отношения. Но вскоре я понял, что, пока работа делается качественно и в срок, никому и дела нет, где я и чем занят. А медитации помогали избавиться от страхов. Так что я уже не стеснялся рассказывать, отчего у меня такой скачущий график.

Что касается семьи, то по выходным Джули обычно совала мне плачущего малыша, а то и парочку, как только я входил в дом после долгой велопоездки или пробежки.

— Твоя очередь, — улыбаясь, говорила она и уходила на йогу или куда-то еще.

«Все по-честному». Несколько часов спустя картина вполне могла быть такая: я вожусь с детьми, вокруг кавардак, у меня подгибаются ноги, в душ я так и не попал, пропотевшую форму не снял — а это не рекомендуется, если у вас, как у меня, есть предрасположенность к потертям от велосипеда.

Свободное время я обычно тратил на сон. Либо — устраивал себе тренировку в урезанном виде. Джули поддерживала меня, взяв на себя львиную долю домашних дел.

Но давайте начистоту. Если вы начнете тренироваться по 25 часов в неделю и одновременно рабо-

тать юристом полный рабочий день, то будете проводить с семьей так мало времени, что и признаться стыдно. Почти каждую субботу, во время продолжительного велоезда, когда я порой терял всякое понятие о том, в какой такой каньон забрался, мне приходила в голову мысль: «А ведь ты мог бы сейчас гулять в парке с детьми, как нормальный отец». Стилыми дождливыми вечерами, когда я, мокрый как мышь и холодный как лягушка, бегал по скупому освещенным улочкам, в голове тот же голос вопрошал: «Зачем ты творишь это с собой?»

Знать бы ответ. Хотел наказать себя за бездарно потраченную молодость? Или пытался добиться в триатлоне того, чего не добился в плавании? Или – наиболее привлекательная версия – вытащив свой пресловутый средний возраст на ринг, теперь намеревался показать ему, кто тут главный? Может, по всем этим причинам сразу. А может, ни по одной из них. Единственное, что я знал точно: из глубины сердца постоянно исходит глас: «Не сдавайся. Ты на верном пути».

Откровение

Наступила осень 2008 года. Прошло четыре месяца, как я начал тренироваться для Ultraman, и я был поражен темпами своего прогресса. Теперь каждую субботу я проезжал на велосипеде не менее сотни чрезвычайно холмистых миль, а на следующий день пробегал как минимум одну марафонскую дистанцию. Затем было четыре уик-энда, посвященных пробным гонкам, когда я с пятницы по воскресенье пробовал силы на дистанциях Ultraman, каждый следующий уик-энд увеличивая расстояния. В первую неделю октября я прошел примерно 80 %-ный Ultraman, в качестве завершающего рывка пробежав 64 километра по Тихоокеанскому шоссе от Венис-Бич до Пойнт-Дьюм в Малибу и обратно. Шестьдесят четыре километра бегом! Это было, без сомнения, величайшее на тот момент спортивное достижение в моей жизни.

Но эти подвиги давались мне дорогой ценой. Седлаще страдало от потертостей, а гениталии болели так, что я морщился, лишь подумав о седле велосипеда. После воскресных пробежек я еле взбирался по лестнице в спальню. Было немало дней, когда я едва мог выволить свои ноющие кости из постели.

Но самая крупная беда только начинала маячить на

горизонте. Несмотря на все мои старания достичь гармоничного равновесия между всеми сферами своей жизни, увлечение спортом стало отражаться на финансах. Слишком много внимания Ultraman. И недостаточно – работе. Впервые за время брака начали скапливаться неоплаченные счета. Мысленно я начал себя укорять. «Ты напортачил, Рич».

Кризис проявил себя во всей красе во время моего последнего пробного уик-энда в начале ноября, за считанные недели до Ultraman. Выехав в четыре утра на дистанцию 210 километров, я мерз добрых четыре часа, пока не взошло солнце, потому что не мог позволить себе приобрести спортивную форму для холодной погоды. Мало того: я неверно рассчитал калории, пища закончилась, и меня стали мучить судороги. Когда я добрался до ветхой забегаловки с гамбургерами, стоящей на обочине дороги из ниоткуда в никуда, выяснилось, что у меня не только нет наличных, но и банковская карточка пуста.

«Вот же идиот!» Сотня километров от дома, голодный, без гроша в кармане... Пришлось выкручиваться. Трясущимися руками я рылся в мусорных баках за забегаловкой в надежде найти хоть что-то, чтобы подпитать свое обессиленное тело. Мне удалось обнаружить остатки картошки фри, луковых колечек и недоеденные чизбургеры. Редчайшее отступление от ве-

ганского режима. Но, как говорится, отчаянные времена требуют отчаянных мер.

Сейчас я понимаю, что мне следовало просто попросить еды. Но я растерялся. Точнее, был в шоке.

Домой я полз как черепаха, моля свое тело просто продержаться еще чуть-чуть – а вокруг сгущалась тьма, и я снова начал трястись от холода. Но смертельная усталость была ничто по сравнению с чувством необоримого стыда. Я был в полном отчаянии, не понимая, как допустил, чтобы все зашло так далеко.

«Все, пора завязывать с этой смехотворной затеей, кретин», – вопил внутренний голос. Мне была невыносима мысль, что моя семья страдает, пока я готовлюсь к этой дурацкой гонке. У нас куча проблем, и кому, как не мне, главе семьи, их решать.

А потом произошла странная вещь. Крутя педали в темноте (до дома оставалось всего несколько километров), я перестал чувствовать под собой дорогу. Колеса вдруг стали вращаться свободно, будто кто-то отменил закон всемирного тяготения; мое тело безо всяких усилий устремилось ввысь, пока вокруг меня не исчезло все, кроме беспредельной тьмы.

И в этот миг я ощутил неизъяснимое единство с Вселенной, а еще – радость и благодарность. Нет, нечто большее – любовь. Я впал в глубокую медита-

цию, когда разум полностью спокоен и свободен от всяких мыслей. Именно такое состояние в йоге именуется самадхи.

Позже рациональный рассудок подсказал мне, что пережитый опыт был всего лишь галлюцинацией от истощения, иллюзией, вызванной нехваткой сахара в крови. Да, наверное. С тех пор я выслушал немало похожих историй из уст ультраатлетов. Но меня не оставляло ощущение, что я – именно я – испытал нечто большее. Нечто глубинное.

«Но что это было?»

Джули не сомневалась ни секунды.

– Разве не понимаешь? Тебе помогли увидеть, кто ты есть на самом деле, – шепнула она, положив теплые ладони мне на голову. – Деньги приходят и уходят. Это не проблема. Мы справимся. Но ты должен перестать мыслить по-старому. Забудь о своем эго. Потому что решение наших проблем – это вера. Все остальное не имеет значения. Будь сильным. И продолжай делать то, что делаешь.

Это были не просто слова. Джули преподнесла мне ценный дар, напомнив, что если цель согласуется с верой, то успех обеспечен, а все прочее приложится – потому что Вселенная есть источник бесконечного изобилия.

Проснувшись на следующее утро, я побежал. И

пробежал семьдесят километров.

А на следующей неделе на мой счет прибыли деньги, которых с избытком хватило, чтобы оплатить счета и поездку на Гавайи.

Я был готов к Ultraman.

Глава 9

Алоха, кокуа, охана⁵⁶ и Ultraman

«Просто дойти до финиша».

Такова была моя единственная задача в состязаниях Ultraman-2008. За полгода подготовки я сделал со своим телом все, что мог. И натренировал разум, чтобы преодолевать страхи и смело встречать испытания лицом к лицу. Но я был реалистом. «Помни, два года назад ты не мог по лестнице подняться одним махом. Не валяй дурака. Знай меру. Это лишь праздник в честь нового образа жизни. Наслаждайся участием».

Что ж, не оставалось ничего другого, как «выйти на сцену».

Я прибыл в Каилуа-Кона в предрассветных сумерках, чтобы подготовиться к трем труднейшим дням в своей жизни. В первый день предстоял океанский заплыв на 10 километров, а за ним – велогонка на 145 километров. Воздух вокруг был пропитан энергией и напряжением моих соперников, занятых последними

⁵⁶ Алоха – любовь и забота, кокуа – помощь, охана – семья (в переводе с гавайского). Три этих слова составляют три главных принципа Ultraman.

приготовлениями, и я ощутил мандраж, знакомый мне по студенческим соревнованиям. Наконец настал момент, к которому я столько готовился, – и вдруг просто дойти до финиша показалось мне недостаточно. Я хотел состязаться!

Но этого нельзя было добиться в одиночку – успех сильно зависит от команды поддержки. В отличие от большинства соревнований на выносливость в Ultraman участники существуют целиком на самофинансировании. В фургоне, с пола до потолка забитом запчастями для велосипеда, инструментами, контейнерами с едой, канистрами с питательной смесью, емкостями с ледяной водой, сумками с ручной кладью и гоночной формой для всех возможных погодных условий, также обитала моя команда, в задачу которой входило не только подбадривать меня, но и следить за моим водным балансом и потреблением калорий, проверять, чтобы я не сбился с курса, и устранять прочие всевозможные затруднения.

Конечно, редко все идет по плану. Но я собрал замечательную команду, капитаном которой был мой друг – велогонщик Крис Уэтвиллер. Ему помогали буддобразный Эль Дабл-ю Уолман и мой отец, который с радостью согласился прилететь из Вашингтона, чтобы поработать водителем.

Позднее Крис расскажет мне: отец стоял на пир-

се, наблюдая, как я готовлюсь к 10-километровому заплыву, – и вдруг, казалось, закашлялся.

– Дэйв, ты в порядке? – забеспокоился Крис.

Утерев слезы, отец собрался с духом и, рассмеявшись от всего сердца, ответил:

– В полном. Просто... Видишь, как он размахивает руками? Он всегда так делал еще мальчиком перед каждым заплывом.

Но вот я осторожно вошел в воду и в ожидании старта встал рядом с тридцатью четырьмя сотоварищами. Тут раздался выстрел, и гонка началась.

«Держать темп!» Соблюдая равномерный, устойчивый ритм гребков, я велел себе расслабиться и наслаждаться восходом солнца по левую руку и живописными картинами подводной жизни коралловых рифов. Приливные волны время от времени толкали меня назад, но с течением бороться не стоит – надо лишь отжаться на милость его преобладающей мощи.

Следующим пунктом в списке проблем были медузы. Прокладывая себе дорогу сквозь их скопище на полпути до финиша, я обжег и руки, и плечи, и лицо. От воздействия яда медуз на нервную систему заколотилось сердце, и я обязан был отдать разуму твердый приказ: отставить панику. Но меня-то медузы еще пощадили – по полной досталось австралийцу Келли Дуигу, которого вытащили из воды и срочно отвезли в

больницу с анафилактическим шоком.

Через 2 часа и 41 минуту я выбрался на берега города Кеахоу (интересно, что по-гавайски это значит «новые начинания») пусть и пораненным, но вторым (!), отстав всего на три минуты от лидера заплыва Марти Раймонда. Но что еще важнее, я опережал всех фаворитов с разрывом от 15 минут до часа.

«Совсем неплохо для начала». Еще бы, ведь в плавании я профи. Неудивительно, что я хорошо показал себя в «естественной среде».

С велосипедом была совсем другая история.

Кроме того что в этой дисциплине я обладаю весьма сомнительными способностями, я быстро пожалел о том, что отказался усовершенствовать свой потрепанный дорожный велосипед для улучшения аэродинамичности. Дело не в велосипеде, гласит известное изречение Лэнса Армстронга. Но это вовсе не значит, что вы должны ехать на черт-те чем. И вскоре мне пришлось расплатиться за свою беспечность.

Первый этап велогонки пришелся на самый крутой из всех склонов дистанции – восьмикилометровый отрезок с перепадом высоты в 460 метров. Легкие горели, а ноги отчаянно молили о милосердии. И все же я сохранял второе место в течение нескольких часов, следуя на юг по главному шоссе, которое пересекало неизменный на всем протяжении ландшафт – хол-

мы, фермы с кофейными плантациями и густые леса. Я крутил педали, не наблюдая ни одного соперника в пределах видимости, а моя команда двигалась следом, подбадривая меня громкими возгласами и подавая мне примерно каждые полчаса то воду, то водно-солевые таблетки, то калорийный Perpetuem.

Дневная норма равнялась 300 калориям в час, даже если я не чувствовал голода. Во время подобных состязаний вам обеспечен дефицит калорий, сколько бы вы ни потребляли пищи, потому что их сжигает больше, чем способно усвоить тело. Фокус в том, чтобы не допускать слишком большого дефицита калорий, питаюсь впрок: то, что вы съедите сегодня, поддержит ваше тело завтра. Стоит недополучить калорий в первый день состязаний, и вам не поздоровится на второй. И наверняка организм даст сбой в третий.

Действительность вскоре заявила о себе. Борясь с сильным ветром, дующим в лицо полных три часа гонки, я позволил догнать себя трем лидерам в общем зачете. Разумеется, я понимал, что каждый из них достоин выиграть состязание. Но я так мечтал стать победителем первого дня...

Утвердившись на четвертой позиции, я начал последний подъем — тридцать с лишним километров плавного, но постоянного подъема на 1200 метров в Национальном парке вулканов. Когда снова подул

встречный ветер, мне даже показалось, будто я кручу педали вперед, а еду назад; тут недостаток умения и усталость взяли верх над амбициями: на последних восьми километрах я проиграл еще двум конкурентам. И жестокая насмешка судьбы – бывший триатлонист чешского происхождения Петер Котланд обошел меня в самом конце на каких-то 200 метров.

Седьмое место. Полное разочарование, что и говорить. Особенно финальный эпизод. Но все-таки я раз в десять превзошел ожидания, поразив и участников, и организаторов. Все спортсмены, что обошли меня, были испытанными профессионалами и ветеранами Ultraman. Я стал не только самым быстрым из новичков, но и лучшим среди представителей США.

Так, хорошо, день первый позади. Осталось еще два.

Во второй день должна была состояться самая длинная для меня на тот момент велогонка – 170 миль (273,5 км) от Парка вулканов, вдоль восточного побережья и к финишу в городке Хэви на северо-западной оконечности острова.

На тренировках я стараюсь не переедать перед долгим заездом. Но присоединившись в пять утра к своей команде и другим участникам за завтраком в закусочной неподалеку от военного лагеря Килауэа, я съел столько, сколько мог вместить желудок, хотя по-

давали там отнюдь не Vitamix. Но выхода не было. Калории прежде всего. Поэтому я заставил себя глотать пищу, которой обычно избегал, – напичканные глютенном бублики, арахисовое масло с кучей консервантов, хлопья с большим количеством сахара и блинчики. «Нужно было все спланировать заранее и привезти собственную пищу. Это ж надо не предусмотреть столь очевидной вещи. Ну, на следующий год», – подумал я.

Ощущая в ногах свинцовую тяжесть, я начал гонку в умеренном темпе. Мне предстояло одолеть 273,5 километра, поднявшись при этом на 2,5 километра, через первозданные земли на юго-западной оконечности к городским пейзажам Хило и пасторальным скотным дворам долины Ваймеа. В пути ожидало всего понемногу: крутые подъемы, коварные быстрые склоны и открытые равнины с выматывающими шквалами ветра в лицо. Через некоторое время гонщики растянулись по дистанции, и день я провел практически в одиночестве (если не считать моей команды), не имея ни малейшего представления, на каком я месте.

«Просто крути педали».

И я крутил. Ноги молили об отдыхе, а руки настолько онемели от холода, что я с трудом мог переключать скорость и жать на тормоз. Но я упорно двигался вперед, поддерживая постоянный темп и отправ-

ляя в рот бутерброды с миндальным маслом, картошку фри, бананы, воду и водно-солевые таблетки (во избежание судорог). Ешь, жми на педали, пей – и все сначала.

Кульминация гонки пришлась на грандиозный, последний на этот день, подъем в Кохала – гористой, покрытой травой северо-западной части острова. Восемь километров работы до седьмого пота. Этот отрезок представлял собой вызов даже для опытейшего Лэнса Армстронга, который тренировался на Кохала во время подготовки к «Тур де Франс – 2009». Если учесть, что я намотал уже 240 километров, перспектива была устрашающая. Но я напомнил себе, что этот подъем очень похож на Стант-Роуд – мой любимый тренировочный подъем дома. Ты преодолевал его миллион раз, повторял я себе, тяжело дыша. Расслабься.

Потом я вспомнил тот случай в Охай, когда до дома оставалась сотня километров и, чтобы подкрепиться, пришлось рыться в мусорных баках. Я вспомнил экстраординарное переживание, которое последовало за этим, – галлюцинация или откровение, зовите как хотите. Мне так много пришлось преодолеть. Я просто обязан выстоять и сейчас. «Ты знаешь, что делать». Воодушевив себя подобным образом, я вошел в состояние глубокого транса, визуализировал успех

и заработал ногами, изо всех сил крутя педали оставшиеся пять километров подъема, зная, что, когда достигну высшей точки, начнутся 24 километра под горку, а там и финиш.

Добравшись до вершины, я услышал приветственные крики своей команды – и взору предстала красивейшая панорама: горные пастбища, фермы и береговая линия вдали. Щедрая награда за все усилия по восхождению. Ну, а потом начался опаснейший спуск, когда сильные боковые ветра то и дело грозили сдуть мой велосипед с дороги. Но это были и самые замечательные «американские горки», которые доставили меня в целости и сохранности в городок хиппи Хэви, а затем и к финишу.

Проведя большую часть дня, не видя соперников, я не представлял, какое место занимаю в общем рейтинге. Но был уверен, что здорово отстал. В гонке участвовало столько сильных спортсменов, что я просто не мог рассчитывать на достойное место. Подбежал улыбающийся отец, на лице которого читалась гордость.

– Ты девятый! – воскликнул он и обнял меня.

Все еще в десятке! Я не мог в это поверить.

Замечательный день подходил к концу. Солнце скрылось за горизонтом, я сидел на террасе ретрит-центра Kokolulu Farms, где разместился на ночь

в Хэви, и любовался небом, усыпанным мириадами звезд. Я чувствовал себя так, как будто мог легко дотянуться до них и коснуться запредельного. И вдруг я подумал: а ведь так оно и есть.

Два дня позади. Остался один. 84 километра бегом по полям застывшей лавы, от Хэви обратно к началу – в Кону.

Когда в полпятого утра прозвонил будильник, я, еле встав, натянул кроссовки, проглотил еще один третьесортный завтрак («Ну уж на следующий год все будет по-другому!») и отправился вниз по темному шоссе Хэви, чтобы поприветствовать свою ультраменскую охана (по-гавайски это значит «семья»). Охана, алоха («любовь») и кокуа («взаимовыручка») – на этих трех китах покоятся сплоченность, товарищество, духовный поиск – словом, все то, что и являет собой Ultraman.

Столпившись на обочине шоссе в предрассветной мороси, мои друзья-бегуны взялись за руки, окружив главную руководительницу гонки Джейн Бокус, ее помощницу Шерил Кобб и дородного пожилого гавайца в национальном наряде и с короной из пальмовых листьев на голове. Рука в руке, мы склонили головы, а гаваец произнес традиционную речь. Он призвал божество острова – кахуна – благословить путешествие и даровать нам безопасность, а затем извлек

из громадной крученой раковины громкий резонирующий звук. Этот простой, но бесконечно прекрасный ритуал напомнил мне, что Ultraman – не просто гонка.

Через несколько минут отец напутствовал меня словами, которых мне никогда не забыть.

– Я так горжусь тобой, Рич. Я люблю тебя. А теперь давай иди и заверши начатое.

Наши отношения вышли на новый виток, подумал я с горячей благодарностью. Но нужно было сосредоточиться на другом: впереди меня ждали новые мили.

Несколько секунд – и мы стартовали.

«Просто дойти до финиша».

Сегодня я должен был уподобиться черепахе. Медленно, но верно; неспешно, но успешно. План, составленный Крисом, состоял в том, чтобы разбить дистанцию на несколько очень скупых интервалов. Пробежать четыре мили (6,4 км). Потом пройти пешком полную милю (1,6 км). Повторить цикл. При такой стратегии моя внутренняя температура не должна была подняться выше точки невозврата. Никому не хочется самому стать героем этой страшилки Ironman, когда до смерти уставший спортсмен ковыляет подобно скелету в макабрическом танце.

Но этот план требовал решительно заглушить голос своего эго. «Идти шагом?» Я же специально тренировался, чтобы пробежать дистанцию целиком. А

всего несколько дней назад я пробежал 72 километра, значит я способен на это. Мое самолюбие взыграло при мысли о том, что придется бежать так, будто я слабее, чем есть на самом деле. Но как бы то ни было, Крис довел меня до теперешнего этапа. Не время подвергать сомнению его методы.

Я свободно пробежал первый отрезок, нагнав Джейсона Лестера. У Лестера парализована одна рука, но теперь он был близок к поставленной цели – стать первым спортсменом с ограниченными возможностями, который дойдет до финиша Ultraman, и этот результат обеспечит ему национальное признание, в том числе престижный приз ESPY⁵⁷ в категории «Лучший спортсмен с ограниченными возможностями». Мы, чтобы подстраховать друг друга, договорились пройти первый марафонский отрезок вместе. Ведь заранее было известно: к середине дня начнется такая жара, что покрытие шоссе Королевы Каахуману начнет плавиться.

Пример Джейсона воодушевлял, и все же на первой миле, которую я, следуя стратегии Криса, прошел пешком, меня обогнали почти все. Знаете, как это долго – идти пешком целую милю? Достигнув отметки полумарафона, я был на 32-м месте, за мной оста-

⁵⁷ ESPY Award (Excellence in Sports Performance Yearly Award) – Ежегодная награда за выдающиеся достижения в спорте. *Прим. перев.*

валось только трое. Так медленно марафон я еще не бегал.

– Можно я все-таки побегу? Это же бред! – взмолился я.

– Нет. Поезд идет по расписанию со всеми остановками, – отрезал Крис Уэтвиллер.

Очень скоро тактика начала приносить плоды. С каждым четырехмильным интервалом я начинал обгонять соперников – где двоих, а где и четырех. Когда я переходил на шаг, кто-то из них настигал меня – но не все. А когда я возобновлял бег, я обгонял и его, и еще пару-тройку. И так раз за разом. Такая вот игра в чехарду, в которой, оказывается, можно побеждать. И тогда я начал верить.

Когда я добрался до отметки первого марафона (полпути), у меня был негативный сплит. Другими словами, второй отрезок в 21 километр я пробежал быстрее, чем первый. Но что еще важнее, я чувствовал себя свежим, ноги пружинили, настроение было на высоте, а энергия только нарастала. Когда многие уже были позади, я думал: «Еще 42 километра? Да без проблем!»

К 48-му километру преимущества плана стали очевидны. Спортсменов на дороге видно издалека. Шоссе Королевы Каахуману такое прямое, что я видел бегущих передо мной за добрый километр – подрагива-

ющие разноцветные пятнышки на черном фоне расплавленного асфальта. Я нацелился на ближайшего спортсмена и сам себе бросил вызов – обогнать его до конца четырехмильного спурта. И мне это, в общем, удалось. «Кто следующий?» – спросил я свою команду. А потом догнал этого следующего.

Но 84 километра – это 84 километра. А жара в Конне – жара адская. После отметки в 65 километров я начал выдыхаться. Самые крошечные действия казались чем-то выше моих сил. Стоило невероятного труда протянуть руку за водой или бросить взгляд на Криса или Уолмана, которые теперь бежали бок о бок со мной. «Шоры опустились», и попросту не было ни капли сил, чтобы сделать что-то или даже подумать о чем-то, что не касалось основной задачи. А основная задача – дойти до конца.

Когда системы организма начали давать сбой, я уже не мог хоть на чуть-чуть изменить темп бега, а тем более перейти на шаг: а что если я больше не смогу восстановить темп или, того хуже, выйду из игры? И когда до финиша оставалось 15 километров, я решил бежать до конца – либо до того момента, когда тело откажется работать, без разницы. Каждая клеточка серого вещества убеждала тело выжать из себя последнее. И тогда я попробовал сосредоточиться на дороге, которая привела меня сюда, – на всем том,

чем пришлось пожертвовать ради этого мгновения.

«Все впустую, если сдать сейчас». Нет, останавливаться нельзя. И я наддал, извлекая последние, глубоко упрятанные физические и моральные резервы, сжигая их в горниле поставленной цели.

И я сделал это.

Добравшись до финишной черты на посадочной полосе Старого аэропорта Коны, я рухнул в объятия команды – отец, настолько же возбужденный, насколько уставший был я, крепко обнял меня. Потом меня радостно обняла Джейн Бокус, наш «страж ворот», которая отворила мне двери к мечте.

– Я же говорил тебе, Джейн. Я говорил, что справлюсь, – прошептал я.

– Да, ты справился, Рич. Я знала, что так и будет.

– Спасибо тебе, – дрожащим голосом поблагодарил я. – Спасибо, что дала шанс изменить жизнь.

Ровно девять часов. Конечно, долговато для настоящего бегуна. Но я был горд тем, что выложился на все сто. И, уж конечно, тем, что стал единственным участником с отрицательным сплитом, пробежав второй марафон быстрее первого. Показав общий результат 26 часов, 33 минуты и 42 секунды, я финишировал быстрее всех из представителей США по итогам трех дней – результат, которого хватило, чтобы занять 11-е место в общем зачете.

«Я не рекордсмен. Но я – ультрамен».

И все же в этой идеальной картине чего-то не доставало... Самых дорогих людей – Джули и детей. Я думал, что, если они приедут тоже, это обойдется слишком дорого как в финансовом, так и в эмоциональном отношении. Но, стоя за финишной чертой, я ужасно скучал по ним. И не мог поверить, что их нет рядом, чтобы обнять меня. Досадная ошибка, которой я не повторю.

«На следующий год».

Всю зиму я отдыхал, чтобы дать организму восстановиться – а еще чтобы ввести свою жизнь в более-менее нормальное русло. После тренировок без роздыха я отчаянно нуждался в перерыве. И я его честно заслужил.

Увы, денежные затруднения вернулись.

Чтобы спасти семейный бюджет, я отказался участвовать в Ultraman-2009. В конце концов, это был уже пройденный этап. Я достиг своей цели – дошел до финиша. Мне нечего было больше доказывать. Настало время сосредоточиться на «реальной жизни».

«Забудь все эти отнимающие время забавы. Пора повзрослеть, – говорил я себе. – Что это за мужик, который не может прокормить семью?»

Но однажды весенним утром, когда я встал с постели после очередной бессонной ночи, Джули, едва

кинув взгляд на мое несчастное лицо, сказала лишь несколько слов:

– Пора тебе снова садиться на велик.

Станный совет от матери семейства, находящегося на краю разорения, не правда ли? И все-таки, согласно ее уникальным воззрениям, это было *единственное* решение. «Следуй зову сердца, а Вселенная сделает все, чтобы помочь тебе».

И я последовал совету. В воскресное утро, которые уже привык проводить, согнувшись в три погибели за рабочим столом, я в первый раз за долгие месяцы оседлал велосипед и двинулся к горам Санта-Моника. Вскоре я уже взбирался к каньону Топанга; а когда в синих небесах над хребтом взошло солнце, я увидел ястреба. Будто впервые увидев летящую птицу, я поразился тому, как этому существу удастся преодолеть земное притяжение, искусно используя для этого только крылья и воздух. Не знаю как, но у нее все получалось. И тогда я понял одну вещь: если я решусь следовать за мечтой – целенаправленно и бесстрашно, – то тоже смогу оторваться от земли и взмыть ввысь. Не знаю как, но все получится.

Когда пережитое озарение и поддержка Джули укрепили мой дух, я решил возобновить тренировки, чтобы вернуться на Ultraman. Теперь моей целью будет не просто финиш, но победа.

А тем временем меня заметили. К моему изумлению, журнал Men's Fitness включил меня в список «25 самых спортивных мужчин мира» – о таком признании мечтает любой. Уму непостижимо оказаться в одном ряду с такими звездами, как Рафаэль Надаль, Усэйн Болт и Леброн Джеймс. После этого на меня обрушился вал просьб дать интервью. Позвонили даже из популярной медицинской передачи «Шоу доктора Оз». А доктор Санджай Гупта одобрительно отозвался обо мне на CNN, рассказав, что ключ к моим спортивным достижениям – растительная диета. «Неужто это происходит со мной?» Все казалось абсолютно нереальным. «Может, у Вселенной все же есть план насчет меня?»

Но как раз на подъеме у меня в буквальном смысле вышибло почву из-под ног. Я чуть было не потерял все. Навсегда.

Как-то возле Охай я крутил педали, одолев 113 километров из первой после перерыва 130-километровой гонки, наслаждаясь ощущением громадной мощи в ногах и с волнением фантазируя, что принесет новый сезон. Внезапно что-то пошло не так. Первое, что я помню, – это как я медленно прихожу в себя после полной отключки. Застрявший в спицах велосипеда, весь в крови, не способный пошевелиться, я открыл глаза и смутно разглядел, как две пожилые леди спе-

шат мне на помощь. «Что произошло?»

– Вызовите скорую! – скомандовал чей-то голос.

«Авария», – понял я. Но как? Я перелетел через руль – возможно, не заметил выступ на дороге. Или просто потерял равновесие. На такой скорости много и не надо. А потом я опять погрузился в мрак.

Следующий проблеск сознания: я в больнице, но еще не понимаю, где я. Медленно до меня доходит, что рядом со мной Джули и наша пятилетняя Мэтис. Поглядев на них, я чуть не расплакался, когда страх близкой смерти, чувство бренности бытия охватили меня, затмив все прочие эмоции. Я перенес сильное сотрясение мозга, но основной удар пришелся на лицо. Нос сломан, губы в клочья. Мэтис даже отвернулась, не в силах смотреть на такого папу. С того дня моя нижняя губа потеряла чувствительность. Но мне повезло, сказал доктор. Я мог сломать себе шею.

Отлеживаясь на больничной койке, я снова и снова задавался вопросом, верный ли курс я избрал. На мне не было живого места. Финансовые проблемы не отступали. В профессиональном отношении я стоял на распутье. В духовном же... я внезапно ощутил себя заблудшим.

Почувствовав мое отчаяние, Джули потянулась ко мне и, поцеловав в лоб, задала вопрос. Вопрос вопросов.

– Если бы сегодня настал конец, ты был бы доволен тем, как прожил жизнь?

Я замер, стараясь найти ответ в глубинах своей души. Причудливая мешанина из неожиданных публичных восхвалений и битв с личными демонами сбивала с толку. С одной стороны, я намеренно рисковал жизнью – хотя до аварии не отдавал себе в этом полного отчета. Но в момент аварии – и тут не может быть никаких сомнений – я занимался тем, что очень любил.

И вот, лежа на больничной койке и глядя в глаза Джули, я понял, что знаю ответ.

– Да.

Наверное, большинство жен молили бы Господа о том, чтобы вернуться к тихой, «нормальной» жизни: муж, который ходит на работу с девяти до пяти; две недели ежегодного отпуска; барбекю по выходным... И мне их не в чем упрекнуть. Но не такова Джули. Она не переставала меня удивлять.

– Я так рада это слышать, – прошептала она.

Ведь она уже знала то, что я только начинал понимать: стремление к безопасности – не просто иллюзия, это дешевая отговорка. Знаю, звучит банально, но нет ничего лучше пребывания на пороге смерти, чтобы напомнить человеку: ничто не вечно. А существовать под гнетом постоянного страха смерти, сожалея о несбывшихся мечтах, – такой жизни ни я, ни

моя жена не желали.

Авария оказалась благословением свыше, вселившим в меня решимость продвигаться к новым спортивным вершинам. История моего преображения в среднем возрасте начинала приобретать известность, и мой пример побудил других к позитивным переменам. Всплеск популярности пришелся на июль 2009 года, когда Даниэль Деллорто, продюсирующая доктора Санджая Гупту, попросила меня написать небольшую статью о моей трансформации для cnn.com. Что ж, ничего особенного, решил я. Каково же было мое удивление, когда за первые дни после размещения на сайте статья собрала максимальное количество откликов. За ночь число посетителей моего блога (а я-то полагал, что блог – всего лишь место для приватных душевных излияний!) выросло с нуля до 200 тысяч просмотров уникальными пользователями. Но знаете, что потрясло меня больше всего? Четыреста с лишним электронных писем, которые я получил от людей со всех уголков Земли. И многие делились откровенными подробностями о собственной борьбе за здоровый образ жизни.

Вдохновленные новыми целями, я, Джули и даже дети задействовали всю свою изобретательность, чтобы урезать расходы. Дорогой Volvo уступил место подержанному Ford Bronco и минивэну с помя-

тыми боками. Вместо походов в супермаркет Whole Foods – продукты оптом или с местных фермерских рынков. Джули стала выставлять на продажу свои фотографии и рисунки, и даже крошка Мэтис с гордостью внесла свой вклад, присовокупив к произведениям матери собственные поделки. И вот мы всей семьей, единым фронтом, стали смотреть на жизненные препятствия скорее как на увлекательную игру, чем как на тяжкое бремя. И, конечно, общий тон задавала Джули.

– Что самое худшее может с нами случиться? – вопрошала она. – Мы живы, здоровы. Любим друг друга. Строим жизнь по собственным правилам. А это самое главное. Все прочее не имеет значения.

И эта философия работала на практике.

Протекали недели, и я продуктивно тренировался, одолевая веху за вехой, которые наметил еще в прошлом году. А когда наступила осень, наше непрочное экономическое положение стало выправляться. И, наверное, самым важным здесь стало расширение моей юридической практики, притом что я ни на миг не упускал из виду свою основную миссию. Когда пришел октябрь, я был готов штурмовать новые вершины спортивной выносливости.

Глава 10

Еріс5

Когда в последние недели перед Ultraman-2009 я тренировался на Гавайях вместе с Джейсоном Лестером, тот рассказал мне о проекте, над которым работал уже целый год.

– Четыре буквы, дружище. Четыре маленькие буквы – одно большое слово: E-P-I-S, типа *эпопея*. Пять «железных» триатлонов. Пять островов. Пять дней. EPIC... Эпопея EPIC5!

Джейсон широко растопырил пальцы левой – здоровой – руки, и лицо его озарила широкая улыбка.

– Постой, – сглотнув комок в горле, заговорил я. – Если я правильно понял, ты говоришь...

Но Джейсон перебил:

– Я начну с «железного» триатлона на Кауаи. Потом Оаху – изначальная трасса Ironman. Потом Молокаи. Потом Мауи. И под конец – трасса мирового чемпионата Ironman на Большом острове.

Я хохотнул. Никто не делал ничего подобного – никто и не пытался. Чего только стоят одни хлопоты с билетами, гостиницами, едой, снаряжением... Но по «железному» триатлону в день? Каждый божий день,

пять дней подряд, и каждый вечер – перелет с острова на остров? Невозможная задача.

Но я знал Джейсона достаточно хорошо, чтобы понимать: если тот поставил себе цель, его уже никто не остановит. Может, поэтому ему не попадалось препятствий, которые он не мог бы преодолеть?

В возрасте трех лет его забрали у матери-наркоманки; подростком его сбила машина, и правую руку навсегда парализовало; а еще через несколько лет умер горячо любимый отец, и Джейсон остался один на всем белом свете. Он прошел через ад – и вышел из испытаний победителем. Джейсон заработал достаточно, чтобы полностью посвятить себя тренировкам и состязаниям. Он жил жизнью странника, следуя своей миссии – вдохновлять на свершения других.

– Славная увеселительная прогулка, – саркастически заметил я. – Но если серьезно, скажи, чем я могу помочь. Все что угодно, Джейсон. Единственное условие – я буду наблюдать из зрительного зала. Желательно – с галерки.

Как я рассказывал в начале книги, осенью 2009 года я вернулся на мировой чемпионат Ultraman, был среди лидеров гонки почти восемь часов без перерыва и стал победителем первого дня с уверенным отрывом в 10 минут. Впервые в своей спортивной карьере я не был неудачником, вечно «вторым». Наконец-то, в воз-

расте сорока трех лет, я сбросил с себя это заклятие и победил в серьезном соревновании.

Но пришел день второй – и я лежал весь в крови, с разбитым лицом, беспомощно раскинув руки, на Красной дороге. Велосипедная педаль в крошки. Вокруг ни души. И я еле мог передвигаться – колено не слушалось. Похоже, гонка для меня была кончена. Но оказалось, что нет.

Дух охана, аптечка первой помощи, чудесный дар – совершенно новая педаль, ободряющие слова Джули и Тайлера – и я снова в седле. Конечно, я здорово отстал от соперников и вел гонку в одиночестве. И это была нелегкая битва – закончить дистанцию с ноющим плечом и горящим коленом, которое пронзало болью при каждом нажатии на педаль. Когда я таки добрался до Хэви, отмечавшего финиш второго дня, то свалился как подкошенный в теплую росистую траву, которая росла прямо за финишной чертой, и заплакал – не от боли (ну, или не только от боли), но от бушевающих меня чувств – я все же нашел силы пережить этот день.

Однако и после этого оставалось еще одно суровое испытание.

Последний день гонки – двойной марафон. Я сомневался, что вообще смогу сделать хоть шаг, не говоря уж о том, чтобы добежать до финиша. Но я вы-

шел на старт, и страдания, которые пришлось мне испытать, не сравнимы ни с чем. Жарясь заживо в духовке лавовых полей Коны, страдая от обезвоживания, каждую минуту ожидая, что бедное тело возьмет и откажет, я проклинал гонку, аварию, себя и весь мир. И тогда я вдруг вспомнил слова Дэвида Джоггинса, которые прочел несколько лет назад в журнале. Он говорил: если вы думаете, что дошли до абсолютного предела, не верьте – на самом деле вы задействовали только 40 процентов своих возможностей. Нас ограничивает не тело. Нас ограничивает мозг.

И еще я вспомнил, что сказала мне Джули в утро перед гонкой:

– Помни, все уже позади. Все, что тебе осталось сделать, – это выйти на старт. Борись до конца. Покажи всем нам, кто ты есть на самом деле.

«Покажи всем нам, кто ты есть на самом деле».

Под финал той бесконечной гонки, одолев последний спуск и выйдя на финишный спурт, я вдруг вернулся к реальности: Джули, моя команда, Тайлер и Траппер громко приветствовали меня. И я снова ощутил на лице слезы.

Я был так горд. Я показал себя. Я боролся несмотря на травмы. И я довел дело до конца. Я пересек финишную черту не просто живым, но *живым*. По-настоящему живым. В третий день я одолел двойной мара-

фон за 7 часов 51 минуту. Это было на целых 70 минут быстрее, чем в 2008 году, и такой результат принес мне шестое место с общим показателем 24 часа 30 минут. Я был лучшим среди граждан США. Если бы я показал такое время в 2005-м или в 2006-м, то стал бы чемпионом. Примечательно, что я прошел гонку быстрее, чем Дэвид Джоггинс в 2006 году – Дэвид, чей пример вдохновил меня на столь головокружительную авантюру.

«Не верится, – думал я. – Смогу ли я еще хоть раз испытать подобное чувство, показать подобные результаты?»

Тогда я не мог знать, что будущее готовит мне еще более дерзкий вызов. Во время отпуска в 2009 году Джейсон Лестер, мой напарник по тренировкам к Ultraman, задумавший фантастичный проект EPIC5, приехал погостить к нам домой. В канун Нового года Джули организовала для членов семейства и ближайших друзей сеанс так называемого «пересмотра». Джейсон присоединился. Добрую часть дня 31 декабря мы посвятили тому, что составляли список вещей, отслуживших свой срок, качеств, от которых мы желали бы избавиться, идей, которые следовало отпустить, и мечтаний, которые хотели бы осуществить в 2010 году. На закате мы все собрались у костра возле дома, и Джули начала церемонию с краткого, но силь-

ного вступительного слова. Потом мы встали в круг, и каждый по очереди должен был набраться храбрости и огласить несколько пунктов из своего списка. Потом мы бросили свои списки в огонь. Вроде бы ерунда, но этот символический жест еще теснее сплотил нас всех. Помню, как взглянул на Джейсона сквозь пламя костра и увидел, как на его губах играет улыбка. На следующее утро, когда я потягивал фруктовый коктейль на заднем дворе, рассеянно разгребая золу в кострище, Джейсон подошел ко мне. Откашлявшись, он заговорил:

– Слушай, дружище. Я тут много размышлял. Думаю, тебе надо идти со мной в EPIC5. Кандидата лучше не найти. Что думаешь? Ты согласен?

Я ощутил мгновенный выброс адреналина. Несмотря на то что раньше я только закатывал глаза, слушая о прожектах Джейсона, втайне я надеялся, что он все-таки задаст мне этот вопрос.

– Согласен ли я?! Да ты шутишь!

Но теперь, когда мечта грозила стать реальностью, меня охватил ужас.

«Пять “железных” триатлонов за пять дней! Да под силу ли такое человеку?»

Авантюра на грани невозможного. EPIC5, как его задумал Джейсон, был больше чем гонка. Это был безумный, беспрецедентный, безумный, невыполни-

мый, безумный замысел. И... я уже говорил, что он был безумным?

В нашем мире осталось не так уж много неиспробованных возможностей. Любители проверить свою выносливость круглосуточно бороздят просторы Америки, плавают по Амазонке, преодолевают расстояния от Аляски до Чили и пересекают на байдарках Тихий океан. Три парня даже пробежали через Сахару от Сенегала напрямик до Красного моря! И конечно, человек ступил ногой на Луну. Времена великих авантюристов, таких как Льюис и Кларк, сэр Эдмунд Хиллари, Амелия Эрхарт и Эрнест Шеклтон⁵⁸, давно миновали. Казалось бы, все испытано.

Ан нет, вот он, вызов, которого не принимал еще никто, – предстал передо мной в лице Джейсона и прямо-таки умоляет: «Ну давай, соглашайся!»

Затея зацепила меня именно потому, что выглядела полным сумасшествием. Несмотря на со-

⁵⁸ Мериуэзер Льюис (1774–1809) и Уильям Кларк (1770–1838) возглавили первую сухопутную экспедицию через территорию США из Сент-Луиса к тихоокеанскому побережью и обратно (1804–1806); Эдмунд Хиллари (1919–2008) – новозеландский исследователь и альпинист, первым (вместе с Тенцингом Норгеем) покоривший Эверест (1953); Амелия Эрхарт (1897–1937) – американская писательница, первая женщина-пилот, перелетевшая Атлантический океан (1928); Эрнест Шеклтон (1874–1922) – британский полярный исследователь, участник четырех антарктических экспедиций, тремя из которых командовал. *Прим. ред.*

блазн согласиться немедленно, я обдумывал решение несколько дней, стараясь поверить мечты реальностью. Я хотел убедиться, что меня поддержит семья, а работа не пострадает.

– Я в деле, – объявил я в итоге Джейсону, изрядно его удивив.

Только мы скрепили договор дружеским объятием, как в мозгу забила мысль: «Во что это я позволил себя втравить?»

Джейсон сразу же вернулся на Гавайи, чтобы вплотную заняться различными оргвопросами. В одиночку он изъездил все пять островов, встречаясь с главами местных общин, уточняя маршруты, бронируя номера в гостиницах и вербуя местных волонтеров, готовых обеспечить нам безопасное перемещение из пункта А в пункт Б.

Я тоже использовал это время с пользой.

После Ultraman-2009 я слегка расслабился: не тренировался целый месяц и поднабрал вес. Но теперь, когда впереди брезжила дата начала EPIC5 – 5 мая, требовалось в срочном порядке снова привести себя в форму, а значит, был нужен четкий план подготовки. Нельзя было терять ни минуты.

Первым делом я позвонил своему тренеру и сообщил, что готов возобновить тренировки.

– Здорово! – воскликнул Крис. – К чему готовимся

теперь?

Я набрал побольше воздуха...

– Ты будешь смеяться...

Хоть я и участвовал в двух гонках Ultraman, в глазах Криса продолжал оставаться салагой, порывистым новичком. Но смеяться тренер не стал – хотя и мог бы. Вместо этого он дал взвешенный ответ, и в голосе его я, казалось, расслышал сдерживаемый энтузиазм.

Это будет нелегко, сказал он, но возможно. И он рад, что ему выпал шанс разработать режим тренировок для гонки, подобной которой еще не существовало в природе. Помню, как в тот момент ощутил огромное облегчение. Я знал, что, если Крис считает, что я справлюсь – я справлюсь.

Как готовиться к пяти «железным» триатлонам, которые должны пройти за пять дней подряд на пяти разных островах? Ранее таким вопросом никто не задавался, а потому проверенной стратегии не существовало. На подготовку оставалось всего четыре месяца, и я предполагал, что в каждые сутки нужно втиснуть как можно больше километров и часов... Но ошибался.

План Криса был прост: замедляться. Да, конечно, километров придется одолеть немало, куда без этого. Но интенсивность всех тренировок была гораздо ниже той, к которой я привык. Что бы я ни делал –

плыл, ехал или бежал, – идея заключалась в следующем: тело должно приучиться пребывать в *постоянном* движении. Чтобы справляться с нарастающей усталостью, я даже лишал себя сна, после полного дня тренировок засиживаясь за работой допоздна. На сон оставалось часа два-три.

Но главное, что я должен был уяснить крепко-накрепко: EPIC5 не турнир, не соревнование, не гонка. Суть EPIC5 не в том, чтобы побыстрее пройти дистанцию: кого нам с Джейсоном побеждать? друг друга? Скорее следовало рассматривать это как совместное приключение, во время которого мы день за днем будем держаться плечо к плечу, вместе добираясь до финиша. Один за всех, и все за одного.

Джули и дети хотели ехать со мной на Гавайи в качестве группы поддержки, но мы быстро поняли, что малыши не выдержат ежедневных перелетов. Поэтому решили, что в этот раз я обойдусь без команды, которая так здорово помогала мне на Ultraman-2009.

30 апреля 2010 года, за несколько дней до старта, я в одиночестве вылетел на Кауаи, сказочный остров-сад, чтобы акклиматизироваться в тропической жаре и влажности, а еще – помочь Джейсону с последними приготовлениями. Прибыв, я сразу понял, как много труда вложили в дело Джейсон и его подруга, уроженка Кауаи, Ребекка Морган. Квартира Ре-

бекки в Принсвилле превратилась в штаб-квартиру EPIC5. Пол был заставлен коробками и упаковками – подарками спонсоров. Презент от производителя велосипедов Specialized – шлемы, шипованные велотуфли, а также элитные гоночные велосипеды S-Works Transition. От Zoot Sports – стопки новых шорт, кроссовок, носков, солнцезащитных козырьков и компрессионной одежды. От Vega, CarboPro и Hammer – батареи емкостей со спортивным питанием.

В то время я не знал, что Ребекка станет нашим главным координатором, даже продюсером, и вообще нашим ангелом-хранителем. Она единственная из всех переезжала с острова на остров со мной и Джейсоном. И всегда была рядом, никогда не забывая о главной цели – вернуть нас родным и близким по возможности целыми и невредимыми. Не будет преувеличением сказать, что без нее мы никогда бы не добились своего. Никогда. Преданная делу, она явилась истинным воплощением духа охана, всего лучшего, что присуще не только гавайцам, но и человечеству.

Последние дни мы провели в облегченных тренировках и уточнении некоторых деталей. В подобных состязаниях успех или провал зависят именно от деталей. Учитывая величину дистанций, самая крошечная мелочь, если не уделить ей должного внимания, способна разрастись в громадную проблему. Скажем,

если не смазать вазелином хотя бы одну ложбинку между пальцами ног, можно заработать мозоль, которая отнимет все шансы на успех. Посему подробный реестр багажа был расписан, контейнеры упакованы, этикетки надписаны. Ребекка позаботилась обо всем, благослови ее Господь.

Ну, а я тем временем лопал за обе щеки. За неделю до старта я сказал Джейсону, что мне нужно набрать как можно больше веса. Вообще-то перед гонками я стараюсь особо не толстеть. Но повторяюсь: это была не обычная гонка. Сколько бы мы ни ели во время состязания, гигантского дефицита калорий заведомо нельзя было избежать. Поэтому, как медведь, готовящийся к спячке, я впихивал в себя столько высокооктанового топлива, сколько мог, — груды веганской лазаньи, горы чечевицы и бобов на исходящем паром коричневом рисе, залитое кокосовым маслом киноа и мои бесценные смеси Vitamix. За одну неделю я набрал три с половиной кило. Крис объяснил мне, что, несмотря на громадные потери энергии во время гонки, тело продолжит набирать вес еще пять дней, а потом быстро сбросит его за семь — десять дней. Судя по всему, когда тело ощущает недостаток калорий, оно начинает более активно заготавливать впрок жидкость и жир.

Чтобы убедиться в правоте Криса, мне пришлось

пройти через суровое испытание.

И конечно, он оказался прав.

День первый, кауаи. Да начнется безумие

19 часов 52 минуты. Вечер. Пятое мая. Начало все ближе и ближе; мы стартуем еще до рассвета.

По соображениям безопасности мы не хотели садиться на велосипеды или плыть в полной темноте, поэтому решили начать первый день с марафона примерно в три утра, потом проплыть почти четыре километра в заливе Ханалеи-Бэй и закончить 180-километровым велопробегом через весь остров и обратно к аэропорту, чтобы успеть на рейс в Оаху. Иначе план сорвется.

Вынужденные стартовать так рано, мы отправились на боковую, когда не было еще и семи вечера. Не уверен, удалось ли мне поспать хоть минуту, когда в 2:30 сработал будильник.

Ребекка загрузила фургон заранее, так что все, что нужно было сделать нам с Джейсоном, – натянуть беговую форму, перехватить легкий завтрак (в моем случае – смузи из зеленых растений и немного киноа с ягодами), выйти из дома и побежать.

Просто еще одна утренняя пробежка, верно?

Надев головные фонарики, мы встали на старт – ни прессы, ни фанфар, ни зрителей, ни судьи с пистоле-

том, только Ребекка улыбнулась нам и сделала фото, чтобы запечатлеть начало сего скромного мероприятия.

– Ну вот, Ролл. Готов?

– Начали, – отозвался я, весь на кураже. И добавил, включив своего внутреннего Форреста Гампа: – Удачлив тот, кто поступает удачно⁵⁹.

Через пару миль, когда мы спокойно бежали по темному шоссе к Ханалеи, спящему городку на северном побережье, рядом притормозила машина. Я подумал: наверное, кому-то стало любопытно, чего эти двое бегут посреди ночи с фонариками на лбу! Как выяснилось, водительница очутилась здесь вовсе не случайно: она прослышала о нас и просто захотела поддержать – в полчетвертого утра!

Стекло опустилось, и в окне показалось лицо с широкой улыбкой.

– Привет, ребята! Я знала, что найду вас!

Я понятия не имел, кто она. Но было ясно, что уж она-то точно знает, кто мы.

– Просто хотела увидеть собственными глазами! Давайте, сделайте так, чтобы мы вами гордились!

⁵⁹ Переиначенная фраза заглавного героя фильма «Форрест Гамп» (1994): «Глуп тот, кто поступает глупо» (это, в свою очередь, переделка более осмысленной английской пословицы: «Красив тот, кто поступает красиво»). *Прим. ред.*

С этими словами она закрыла окно и поехала дальше, и свет габаритных огней вскоре растаял во тьме.

– Круто, – сказал Джейсон.

– Еще как, – отозвался я.

В первый раз я почувствовал, что, возможно, то, что мы делаем, кое-что значит и для других людей, а не только для нас самих.

Всего через несколько секунд мы увидели полицейский автомобиль, сверкающий сине-красными маячками. «Авария? Кого-то арестовали? Или это мы что-то нарушили?»

Когда мы нерешительно приблизились к машине, из окна высунулся полицейский.

– Алоха! Хорошо смотрите, парни! Так держать!

Оказалось, это был детектив Кекоа Ледесма, муж одной из наших главных волонтерш Лизы Кайли Ледесма. Сам заядлый серфингист и пловец, Кекоа вскоре заявится в Ханалеи-Бэй, чтобы сопровождать меня во время заплыва на своем серфе.

Я был сражен таким ярким проявлением охана. А мы ведь только стартовали.

Светало, когда мы с Джейсоном добрались до северного побережья возле Хаэны – местечка на краю света, где шоссе внезапно обрывается у самой воды. Зеленые горы возвышаются прямо над равниной – грандиозное зрелище, напоминающее «Кинг-

Конг» или «Парк юрского периода». Здесь, в конце шоссе, была отметка полумарафона.

Пока все славно. «Сил достаточно». Но легкий треп, которым мы друг друга развлекали, как-то начал затухать – в предчувствии того, сколько еще предстоит.

Я приказал себе неустанно следить за тем, чтобы не перейти ненароком на более высокий темп. Но все равно чем ближе становилось Ханалеи, тем тяжелее казалась ноша и тем сильнее дрожали икры. Знаете, напрягайтесь, не напрягайтесь, а марафон есть марафон.

Чтобы добрать километраж, мы обежали вокруг Ханалеи, прежде чем спуститься обратно к заливу, к финишу. Мы пробежали мимо уютных домиков на побережье, даже увидели декорации к «Потомкам» – фильму с Джорджем Клуни, который снимали ровно здесь. Я уехал на три тысячи миль от Лос-Анджелеса, и здрасьте – никуда не деться от вездесущего Голливуда!

Когда мы дотопали до пляжа, нас приветствовали громкими возгласами местные жители, собравшиеся посмотреть на наш заплыв. Я отметил, что мы проделали первый этап долгого путешествия примерно за четыре часа – долговато, конечно, по марафонским меркам, но в точном соответствии со стратегией, ко-

торию я любовно окрестил «экономным режимом».

Сказать, что водная часть гонки представляла для Джейсона трудность, значит не сказать ничего. Не могу представить, как можно сделать хоть несколько гребков с одной рукой – а проплыть километры? Да еще после марафона? Поразительно уже то, что он вообще попытался. Я напомнил себе, что мы с Джейсоном в одной упряжке, так что не стоит слишком задирать темп.

«Расслабься и получай удовольствие».

Так что Джейсон стартовал раньше, а сам я пока побеседовал с новыми знакомыми и милостиво позволил организму угоститься бананами, кокосовым соком и миндальным маслом.

Я вошел в воду в сопровождении, кажется, пяти человек, которые решили потратить денек на то, чтобы поплавать с нами. Вместе мы проплыли вдоль пирса, а потом повернули на запад, следуя параллельно берегу в паре сотен метров от него. На этой линии нас ожидали сильные встречные течения и небольшие волны. Я плыл по дорожке, которую прокладывал для меня на серфе детектив Ледесма, а сразу следом шли остальные. Главное для меня было, чтобы не свело ни желудок, ни ноги – вполне вероятное развитие событий после марафона и перекуса.

Но все шло хорошо, тело работало как предполагается.

Подплывая к дальнему краю залива, чтобы оттуда повернуть обратно, я увидел Джейсона, сражающегося со стихией. Но Джейсон – крепкий парень, я знал это, а потому не стал проверять, как у него дела. После разворота течение подталкивало меня в спину, мягко неся к финишу, так что я и не заметил, как добрался до пункта назначения.

Я чувствовал себя отлично, бредя по берегу поприветствовать Ребекку и Молли Кляйн, которая прилетела, чтобы вести хронику событий для нашего спонсора – компании Zoot. Пока они паковали снаряжение в Toyota 4Runner Ребекки, ставшую нашей рабочей лошадкой, я схватил бутылку воды и направился в пляжный душ. Там я смыл с тела соль, облачился в велоформу и уселся, стараясь отдохнуть, насколько это возможно. Но было трудно расслабиться при мысли о том, что там, в море, Джейсон борется в одиночку. Однако мне оставалось только ждать на берегу.

Казалось, прошла целая вечность, прежде чем Джейсон, донельзя измотанный, выбрался из воды. Если бы мы раньше знали карту течений и о том, какая это будет проблема для Джейсона, то, конечно же, не стали бы начинать день с марафона. С бездействующей рукой Джейсон был вынужден работать ногами намного активнее, чем обычный пловец. Я, напротив, могу во время заплыва дать ногам передох-

нуть, сберегая силы для велогонки. Квадрицепсы – это мощные мускулы, тратящие много энергии, но в воде пользы от них мало, поэтому попросту бессмысленно перегружать их во время плавания.

Но Джейсон не может позволить себе роскошь «сэкономить квадрицепсы». Так что, борясь с течением, он так натрудил ноги, уже вынесшие целый марафон, что почти полностью выбился из сил. Это было видно по лицу. Но он и не думал сесть отдохнуть. Его жизненное кредо: «Никогда не останавливайся». Опустив голову, он направился прямо в душ. Все, что он сказал, выйдя оттуда, было:

– Чего ждешь? Пошли.

И мы пошли. Оседлав велосипеды, мы во главе большой группы местных велосипедистов выехали из Ханалеи. Сил во мне было довольно, и Джейсон, казалось, тоже постепенно оживал. Мне приходилось то и дело повторять себе, что нельзя слишком гнать. Некоторым из «попутчиков» не терпелось, и они порывались ускориться. Искушение, конечно, было велико. Но они знали только эту, одну-единственную гонку – я же старался держать в голове полную картину.

«Действуй с умом», – твердил я себе.

Чтобы придерживаться стратегии «экономного режима», я постоянно следил за показаниями велокомпьютера Garmin, хорошо понимая: чтобы завершить

EPIC5 в добром здравии, пульс и ватты должны оставаться ниже аэробного порога.

Километров через шестьдесят я остановился, чтобы облегчиться, сказав группе, чтобы ехала дальше без меня: я был уверен, что легко нагоню их. Снова сев на велосипед, я некоторое время ехал один, пока не догнал велосипедиста по имени Джонни Граут. Это был атлетичный мужчина примерно моего возраста, который, похоже, жаждал проверить меня на прочность и потому взял высокий темп. И я, по глупости, «повелся на слабо». На дисплее Garmin тут же появились цифры намного выше, чем следует.

«Нужно сбавить обороты», – подумал я. И не последовал собственному совету, отлично осознавая, что потом мне придется за это заплатить по полной. Слишком силен был во мне дух соперничества.

Джейсона видно не было, а мы с Джонни так увлеклись, что пропустили нужный поворот на извилистую дорогу в Поипу, южную часть острова. Когда я понял ошибку, мы были уже слишком далеко от основной группы. Мы с Джонни продолжили двигаться дальше, решив не поворачивать назад, а перестроить маршрут, замкнув круг и набрав необходимый километраж по-другому.

Когда я ехал вниз по длинному, ровному шоссе, ведущему вдоль западного побережья Кауаи, порывы

ветра так и старались снести меня с трассы. Голова вниз, взгляд исподлобья, руки крепко сжимают карбоновый аэродинамический руль Easton с упорами для локтей. Я держал высокий темп, хотя показатели были по-прежнему «крамольные». Когда я переключил скорость, неприятный звук резанул ухо! Цепь затрещала, лязгнула – и встала на меньшую звездочку в велосипедной кассете. Я сразу понял, что полетел не только задний переключатель, но и трос переключения передач, что лишало меня всякой возможности менять скорости.

«Вот дьявол!»

Мы с Джонни остановились, чтобы определить масштабы катастрофы. Щедро орошая потом своего «боевого коня», я с замиранием сердца принялся безмолвно осматривать поломку.

Почувствовав мою нарастающую тревогу, Джонни нарушил молчание:

– Эй, приятель, не переживай. Кто-нибудь сейчас появится и поможет. Все пучком!

Но я был не в том состоянии, чтобы оценить истинно гавайский подход к проблеме – не суетиться ни при каких обстоятельствах. «О господи, каким еще пучком?» Без механика и запчастей поломку не устранить, а где их взять, если на острове всего один веломагазин и даже моя команда, у которой есть кой-какое

оснащение, вне пределов видимости. В довершение всего мобильники тут не ловили, и Ребекка понятия не имела, где нас искать.

Предпринять было абсолютно нечего – только ждать, пока хоть кто-нибудь появится на горизонте. А тем временем часы тикали, и мысль о том, что самолет взлетит в 19:52, не добавляла оптимизма.

– Здорово. Фантастика.

Я оглядел пустынный пейзаж. На целые мили никого.

«Дело табак».

Когда наконец через три четверти часа прибыли Ребекка и Молли, то нашли меня в состоянии, близком к истерике: великая гонка EPIC5 близка к провалу, когда не пройдено еще и пятой части. Связавшись с Kauai Cycles, единственным на острове веломагазином, дамы сделали все возможное, чтобы успокоить мои нервы.

К несчастью, магазин находился на другом конце острова и никто не знал, где механик. Единственный на острове механик.

Надежда таяла на глазах. Понимая, что нельзя больше рассиживаться в ожидании чуда, я в сопровождении Джонни тронулся в путь на единственной мне доступной самой низкой передаче – и так всю дорогу до северо-западной оконечности острова, где ас-

фальтовое шоссе переходит в пыльную дорогу государственного парка Полихейл. На этом отрезке я выгорел дотла – так велосипед наказывает за чрезмерную прыть. Ноги наливались лактатными реками, что серьезно подрывало способность организма восстановиться назавтра.

Я преодолел около 32 нелегких километров на нижней передаче и уже был на пути к аэропорту Лихуэ, когда мы наконец встретились у городка Кекаха с Джейсоном и остальными велосипедистами. Впереди был еще один крутой подъем, но внутри шевельнулась надежда, когда я увидел вдали нашу машину. Смогу ли я взобраться на холм с заблокированной передачей? Начав подъем, мы, когда подъехала наша машина, остановились поговорить на обочине, нависающей прямо над океаном.

Сказали, что механик уже в пути. Поскольку ничего больше не оставалось, я сел и попытался поесть. Но большую часть времени ожидания я беспокойно ходил туда-сюда, постоянно глядя на часы, которые неумолимо отсчитывали время до дедлайна в 19:52.

Через полчаса наконец прибыл механик. И только для того, чтобы сообщить, что починить ничего нельзя: механизм переключения полностью сломан, а запчастей под рукой у него нет.

Я отошел в сторону и пораскинул мозгами. Если

поднажать, то, вероятно, я смогу взобраться на гору и одолеть остаток сегодняшней дистанции – но завтра-то что?

«И снова дьявол».

– Успокойся, Рич. Мы найдем выход. Мы всегда справляемся.

Слова Джейсона действовали как релаксант; и я осознал, что во всем виновата моя жажда соперничества, которой я позволил взять верх. Но нельзя допустить, чтобы из-за меня пострадал Джейсон. Однако его спокойствие медленно передавалось и мне.

Я вернулся к остальным посмотреть, как дела, и с радостью обнаружил, что механик измыслил хотя и временный, но выход, установив переключатель от другой модели. Решение не идеальное, но, если работает, я смогу продержаться до конца дня, а может статься – и до конца EPIC5.

Было примерно полшестого вечера. Оставалось чуть больше двух часов, чтобы одолеть 55 километров до аэропорта, разгрузить машину, упаковать чемоданы и велосипеды и зарегистрироваться на рейс. Пришел момент закусить удила и поднапрячься.

«Надо успеть на рейс. Надо – значит успеем».

Спустились сумерки, когда мы с Джейсоном въехали на парковку аэропорта, где нас уже ожидали две машины нашей команды. Мы ликовали: вот он, фи-

ниш первого дня EPIC5! Но на объятья и поздравления не оставалось ни секунды.

«Четверть часа до отлета».

Задача была не из легких: разгрузить кучу вещей, скопившихся за день в машинах, запаковать все заново, разобрать и уложить в дорожные ящики велосипеды, пройти со всем этим проверку и без опоздания сесть на борт.

Только вот Ребекка – единственная из всех, кто точно знал, где что должно лежать, – уже несколько часов как отбыла в Оаху, чтобы зарегистрировать нас в гостинице и подогнать к аэропорту тамошнюю машину. Мы с Молли и местными волонтерами, торопясь, будто заправский экипаж механиков Red Bull на Indy 500, принялись как попало распикивать вещи по чемоданам. Хоть мы с Джейсоном и проделали по 226,3 километра, но не могли отдыхать, пока другие работают. В бешеной спешке разобрал велосипеды и закрепив разнообразные части в прочных дорожных ящиках, мы отчаянно рванули по парковке к терминалу, наддавав так, словно перед нами маячил желанный финиш.

«Десять минут до отлета».

К счастью, мы были в Кауаи, а не в нью-йоркском аэропорту имени Кеннеди, так что очередей тут не наблюдалось. Но на внутриостровных рейсах нужно да-

же ранее просмотренный багаж пронести через службу безопасности, а потом и на взлетную полосу до самолета. Задача ничуть не менее утомительная, чем весь прошедший день.

Нагрузившись центнером груза, включая ящики с велосипедами, мы с Джейсоном проковыляли через терминал к пункту досмотра. И наконец-то могли перевести дух. Похоже, успели.

Но поскольку мы уже плохо соображали, то упустили из виду одну важную вещь. Когда багаж проходил металлодетектор, сотрудники аэропорта обнаружили «контрабанду»: огромное количество жидкости. Все питательные смеси на оставшиеся дни...

Трижды дьявол! Ведь с жидкостью на борт запрещено! Как мы могли позабыть?

«Пять минут до отлета».

Нас отвели в сторонку, чтобы подвергнуть допросу.
– Цель поездки в Оаху? Что это за странные напитки?

Нас пытали целую вечность, пока мы наблюдали, как другие сотрудники аэропорта выливают сотни долларов – дорогущие смеси вроде FRS и CarboPro 1200, замену которым не найти. Крупная ошибка с нашей стороны...

«Две минуты».

Наконец нас отпустили, и мы с Джейсоном изобра-

зили бурный спринт до самолета; наши бедные ноги подгибались под тяжестью ящиков и чемоданов – такой вот неофициальный финиш первого дня.

«Минута до вылета».

Мы добежали до трапа ровно в тот момент, когда уже стали закрывать дверцу. Плюхнувшись в кресла и только теперь осознав, что до сих пор не сняли гоночной формы, мы разразились громким смехом. И надо сказать, потная синтетика наполнила салон весьма мощным амбре. Но нам было все равно. День первый стал достоянием истории. Мы сделали это.

– Вот это я называю настоящим испытанием, чувак! На очереди Оаху.

День второй, оаху. Час от часу не легче

Всего через тридцать пахучих минут мы благополучно приземлились в Гонолулу, предвкушая плотный ужин, теплый душ и свежее белье гостиничной кровати.

Не так быстро, ребята!

В терминале прилета нас ожидала Ребекка с новым фургоном и коробками с тайским фастфудом. Вообще-то у меня была причина разозлиться. Будучи сама поборницей здорового образа жизни, Ребекка отлично понимала, насколько важно для нас именно сейчас правильно питаться. Теперь же, когда все наши смеси оказались в канализации, есть это барахло... Но стоило только взглянуть ей в глаза, как стало ясно: она работала за четверых и вымотана до предела. Мы устали, но она устала не меньше. Так что я промолчал, радуясь и тому, что есть возможность поднабраться хоть каких-то калорий. Мы стали забирать свои вещи с багажной ленты, и все вроде бы прибыло в целости – за одним очевидным исключением.

Не было моего велосипеда.

Просто невероятно: значит, велосипед Джейсона прилетел, а мой нет? И тем не менее факт налицо.

Сотрудники авиакомпаний сообщили мне, что мой велосипед почему-то «не попал» на рейс и, «вероятно», прибудет другим рейсом, и случится это «где-то» около полуночи. Я опасался, что если сам дождусь (если вообще дождусь) велосипеда, то до койки мне этой ночью не добраться, и Ребекка согласилась заехать за велосипедом в аэропорт позже.

О счастье! Я наконец мог снять велообмундирование и залезть под горячий душ. Почти 23 часа, а будильник прозвонит в пять. О таких изысканных способах восстановиться, как органическая пища, ледяная ванна и массаж, даже речи не шло. Я по-прежнему нуждался в пище, но только в своей пище – бурый рис, овощи на пару, свежавыжатый сок, – однако в данном месте, да еще и в данное время, ее было не сыскать. Где-то в грудах багажа покоились запасы миндаля, сухофруктов и мюсли без глютена, но я слишком устал, чтобы идти и откапывать все это. Вынужденный довольствоваться все той же тайской едой, я набил брюхо до отказа – в основном второсортной лапшой и перешаренными овощами с кукурузным маслом и белым рисом. Формально годится для вегана, а вот для здоровья – не очень. Небо и земля, если сравнить с богатой антиоксидантами и растительными белками суперпищей – Vitamix.

На следующее утро я проснулся более уставшим,

чем ожидал (или чем бы хотелось). Наверное, перетрудился во время марафона. Или слишком агрессивно провел велогонку. «Черт тебя побери, Джонни!» Да и полная глютена еда, которой я наелся вечером накануне, не помогла восстановить силы.

Да ведь я отмахал «железный» триатлон! Неужели я думал, что буду чувствовать себя как после месяца на курорте?

Что ж, надо было собрать мозги в кучу и обдумать предстоящий день. Прежде всего собрать велосипед, вызволенный Ребеккой прошлой ночью, – его уже вынули из ящика, и он лежал рядом с моей кроватью в виде отдельных частей. Тут в дверь постучали.

– Слушай, дружище. У нас проблема.

Глядел Джейсон невесело. Подняв раму велосипеда, так чтобы я видел, он пояснил, что, когда разбирал вчера в спешке свою машину, куда-то дел хомут для подседельного штыря. Одна из тех «мелочей», которые вырастают в крупную проблему. Без этой крошечной штучки – нескольких граммов металла, которым придана уникальная форма, – штырь нельзя закрепить в раме, а значит, и весь велосипед никуда не годится.

Нужно было немедленно найти замену этой детали в местном веломагазине, арендовать другой велосипед или попросту поднять лапки кверху, потеряв день.

Мы будто проходили ускоренный курс кризис-менеджмента.

Дальше – больше.

Я вернулся к себе в номер, мысленно ворча на Джейсона: и как он мог такое допустить! Да, мы разбирали велосипеды в дикой спешке – но это же ошибка новичка! Однако когда я принялся собирать собственный велосипед, выяснилась поразительная вещь: накануне я умудрился потерять ту же самую деталь! «Ну и кто тут новичок?!»

Мы с Джейсоном ездили на одной и той же модели – на топовых гоночных велосипедах S-Works Transition, предоставленных нам одним из главных спонсоров мероприятия компанией Specialized Bicycle Components. Подобно машинам для элитных автогонок, эти велосипеды состоят из очень специфического набора узлов и компонентов, которые уникальны и есть только у этой модели. Это означало, что найти детали замену вряд ли удастся.

Не имея иного занятия, мы вышли из гостиницы и, перейдя улицу, направились в укромную лагуну парка Ала-Моана-Бич, которая располагалась к западу от знаменитого пляжа Вайкики. Именно там в 1981 году начался Ironman, задуманный командером ВМС Джоном Коллинзом тремя годами ранее.

Из теплых тихих вод вставало солнце, и даже уста-

лость не помешала мне насладиться красотой рас- света. Чтобы стряхнуть напряжение, вызванное на- шими техническими неурядицами, мы решили попла- вать, забывшись в транс размеренных движений. Я воспринимал это как активную медитацию, визуали- зировал успех и старательно уверял себя: что бы ни случилось, мы с Джейсоном вместе дойдем до конца.

А тем временем капитан местной команды второ- го дня гонки, опытный ультрабегун Рик Вичек, помог Ребекке загрузить в машину припасы на день и при- ступил к решению насущной задачи – разыскать дра- гоценные запчасти для наших байков. Пока Джейсон плавал, я взял айфон и бросил клич о помощи в твит- тер и фейсбук. Также я разместил сообщение на сай- те EPIC5, где наша команда «вела репортаж с места событий» и загружала видеоотчеты. Еще там была GPS-карта, где в режиме реального времени указы- валось наше точное положение и данные телеметрии (например, средняя и текущая скорость) с микрочи- пов, прикрепленных на мне и Джейсоне.

Удивительно, но на мой клич отозвались почти мгновенно. Люди со всех уголков земного шара кину- лись напрягать свои компьютеры в поисках решения нашей проблемы. Я и глазом не успел моргнуть, как стихийно образовавшаяся команда «заочных» волон- теров выдала мне череду перспективных ссылок.

И я начал понимать некоторые важные вещи.

Во-первых: социальные сети – мощный инструмент, который воплощает в себе понятие «охана» далеко за пределами гавайских берегов. И во-вторых: наша команда состоит не только из тех, кто сию минуту находится рядом. Благодаря поддержке стольких людей я забыл об усталости и воспрянул духом. Проблема еще не была решена, но в тот момент я почему-то обрел твердую уверенность: все получится.

К счастью, мы были на столичном острове Оаху, а не на малолюдном Молокаи. В находившемся поблизости магазине, торговавшем велосипедами Specialized, не нашлось нужных запчастей на продажу, но зато на витрине стояли два красавца Specialized Transition. Сначала в магазине отказались уродовать новенькие модели ради двух хомутов. Но Джейсон из тех, кто не понимает слова «нет». Он отвел менеджера в сторону для частных переговоров и принялся то молить, то очаровывать, то льстить. Разумеется, несколько минут спустя он уже возвращался с победной реляцией: «Есть».

Плохие новости были в том, что вся эта история с хомутами заняла немыслимое количество времени. Пока механики трудились над нашими велосипедами, мы с Джейсоном нервно поглядывали на часы. Время близилось к 11 утра, а мы еще не стартовали. По все-

му выходило – это будет очень, очень долгий день.

Но все, что нам оставалось, – принять обстоятельства как данность. «Отпустить ситуацию». Мы не могли позволить себе тратить энергию на бессмысленные самобичевания и сожаления. Вообще-то нам необычайно повезло, что удалось хоть как-то решить проблему. Будь мы на любом другом острове, и пришлось бы катить 180 километров на взятых напрокат пляжных великах!

Часы показывали 11:15. Мы наконец-то были готовы стартовать.

И тут пошел дождь.

Джейсон прочитал на моем лице серьезные сомнения и, улыбнувшись, повторил любившуюся ему фразу:

– Вот это я называю настоящим испытанием, чувак!
EPIC5!

Казалось, прошла целая вечность, пока мы выбирались за пределы Гонолулу, точнее его пригорода Вайкики: через каждый километр приходилось тормозить на светофоре. Но вот мы выехали из города и, огибая восточную оконечность острова, покатили на север, борясь с сильными встречными ветрами на пологих или, что реже, крутых подъемах.

Я боялся не успеть к финишу при свете дня, но снова и снова запрещал себе прибавлять темп.

«Экономный режим».

День обещал быть долгим, и ничего не значит, что именно сейчас у меня силы есть.

«Просто наслаждайся велопогулкой».

Настройка сработала. Вбирая в себя величественную красоту северного побережья Оаху, я подумал: а как все выглядело тогда, в 1978-м, когда Джон Коллинс со товарищи в первый раз прокладывали этот маршрут? Грезы наяву помогли отвлечься от усталости и болезненных ощущений в моей «несущей части» – эвфемизм из велосипедного лексикона для ягод и паха. Любой, кому довелось проезжать много километров на велосипеде, наверняка знает эту характерную боль, когда от натертостей жжет чувствительную кожу в означенной области. Единственное спасение – это сильное дезинфицирующее средство и хотя бы пара дней без велосипеда, а в худшем случае – медицинский ланцет для вскрытия нарывов. Но, сами понимаете, ни то ни другое нам не подходило.

Задолго до начала EPIC5 мы подумали, как нам предотвратить натертости от седла. В качестве решения Джейсон предложил хорошо проверенный рецепт «взбитых сливок». Честь изобретения принадлежит легенде ультрасостязаний, ветерану маунтинбайка и пионеру современного велодизайна Кифу Бонтрэгеру. В состав входят гидрокортизоновая мазь, вазели-

новое масло, ланолин и «Неоспорин». Перед каждой гонкой мы щедро накладывали это замысловатое зелье на филейные части.

Но я ощущал, что все наши предосторожности не сработали.

Крайне неразумно было оставаться во влажных шортах во время перелета. Любому велосипедисту известно: чтобы избежать потертостей, нужно сразу же после езды снять форму, принять душ и, для дезинфекции, помазать пострадавшую область антибактериальным препаратом (например, маслом чайного дерева). И снова – ошибка новичка. Впрочем, у нас ведь и выбора тогда, считай, не было.

Блеск нашей эпической гонки, приходится признать, начал потихоньку тускнеть. Понутив головы, мы с Джейсоном в тот день почти не разговаривали, полные решимости оставить все допущенные промахи позади.

Проехав через поселение Халейва на северном побережье острова, мы повернули на юг, направившись обратно в Гонолулу, – и увидели длинный подъем, трудность которому прибавляли порывистые ветра. Я люблю подъемы: преодолеть подъем – маленькая победа. И я ощутил внезапный всплеск энергии и жгучее желание одолеть этот сложный отрезок.

Вскоре мы спускались вниз в более людную мест-

ность, а там – снова китайская пытка светофорами. Последние тридцать километров, по идее, должны были занять около часа, но из-за светофоров и необходимости уворачиваться от автомобилей набежало полтора часа сверху. Становилось темно, мы, мягко говоря, устали. На шоссе Нимица, уже рядом с аэропортом Гонолулу, пришлось остановиться еще на одном красном светофоре. Мы с Джейсоном переглянулись. Прочсть мысли друг друга не составляло труда.

– Обалдеть, – сказал я, уплетая авокадо и веганский сэндвич, которые извлек из кармана на спине, и опустошая бутылку кокосовой воды, которую протянула мне Ребекка из окна машины. – И как я только позволил тебе втянуть меня в этот кошмар? А нам правда сегодня вечером бежать марафон? Давай скажем, что уже ночь, и побежим марафон с утра.

– Даже не думай, – отозвался Джейсон, и я умолк. У парка Ала-Моана-Бич нас встречали Ребекка и Рик, стоявшие со сменной одеждой и пищей для плотного ужина. И снова приятный сюрприз: рядом ждал десяток местных бегунов и триатлетов, которые решили присоединиться к нашему забегу. Бодрые гавайцы тепло приветствовали нас. У них-то энергии было хоть отбавляй, а я с трудом мог изобразить улыбку. Тем временем темнело, и я поверить не мог, что все-

рьез собираюсь прямо сейчас бежать марафон.

Я глотнул «эликсира выносливости», Endurance Elixir, который захватил с собой. Эту смесь специально для меня составил мой друг Комптон Ром, доктор микробиологии и основатель проекта Ascended Health. Рецепт, полностью основанный на растительных продуктах, содержит высококачественные нутриенты со всех концов земного шара – ферментированные зеленые овощи, адаптогены, пробиотики, экстракты грибов кордицепсов, морской фитопланктон и экзотические антиоксиданты, в том числе наттокиназу, ресвератрол и кверцетин. Смесь не особенно ароматна, однако всегда окрыляет меня, как Red Bull в рекламе (подробную информацию об этом и других продуктах Ascended Health см. приложение III [«Полезные книги и ссылки»](#)).

Как правило, во время тренировок, чтобы подстегнуть восстановительные процессы, я выпиваю сотню-другую миллилитров в день. Но сейчас я выглядел не лучше ходячего мертвеца. Так что я целиком опрокинул в себя пол-литровую бутылку и направился в душ.

Ополоснувшись, я был поражен, как быстро начинаю возвращаться к жизни. «Комптон, благослови тебя Бог». Обнажив максимум зубов, я предстал перед местными бегунами с благодарностью за компанию,

которая скрасит монотонность дистанции, и с надеждой, что хоть доля их бьющей через край энергии передастся мне. Говорю как на духу: в тот момент я не верил, что физически или морально в состоянии пройти марафон. Но я обязан был попытаться.

«Шаг за шагом. Отключить мозги. Не заморачиваться – просто начать».

Так я и сделал.

Мы направились по Калакауа-авеню, главной торговой улице Вайкики, где я окунулся в теплый воздух, наэлектризованный толпами туристов. Проведя последние два дня в малонаселенных или вовсе безлюдных уголках Кауаи и северного побережья Оаху, я, как дикарь с необитаемого острова, теперь взирал на картину, где подростки в шлепках возятся с айподами внутри ярко освещенного салона Apple, студенты, наслаждаясь весенними каникулами, бродят от бара к бару, женщины любят сумочками на витрине бутика Louis Vuitton, а парочки молодоженов сидят за столиками бесчисленных кафе на открытом воздухе. Бурлящая вокруг энергия возвращала жизнь в мое изможденное тело. Пробежав пару километров, я ощутил себя другим человеком. Я чувствовал себя по-настоящему хорошо.

Когда мы покинули Вайкики и направились в сторону горы Даймонд-Хед, группа стала медленно таять.

Двенадцать; десять; восемь. Теперь остались только мы с Джейсоном да горстка членов Гавайской команды ультрабегунов (HURT⁶⁰). Поскольку было уже девять вечера, а завтра – рабочий день, я решил, что они тоже вскоре нас покинут, поэтому спешил получить удовольствие от их компании. Но я недооценил крутой характер этой команды. Становилось очевидным, что эти ребята – звери, а не бегуны, одного из них, к примеру, звали Чет по прозвищу Джет⁶¹ – побегут с нами марафон до упора. Казалось, для них покрыть марафонскую дистанцию после ужина посреди рабочей недели ничего не стоит – так, обычное дело. «Да я просто хлюпик».

Оставив позади Даймонд-Хед, мы бежали в ночи единой группой по шоссе Каланианаоле, сильно загазованной магистрали, пока не достигли отметки полумарафона. Именно в этот момент я почувствовал, что испытание только начинается. Я опустил шоры и прекратил болтовню. Намеренно отстранился от Джейсона и компании, чтобы не отвлекаться. Я держал приличный темп и ощущал в себе силы, но впереди ожидали еще полтора десятка километров, а бедра порядком отяжелели. Я врубил музыку в наушниках ай-

⁶⁰ Hawaii Ultra Running Team. Символично, что слово hurt означает «боль», «мука», «травма». *Прим. ред.*

⁶¹ Jet (англ.) – реактивный. *Прим. перев.*

пода и, хотя было темно, пониже опустил солнцезащитный козырек. Временами, пока это было безопасно, я даже закрывал глаза, впадая в активную медитацию. Я был глубоко в «пещере боли», в этом невероятно мрачном месте, где всякие ощущения блекнут и уступают место единственному чувству – страданию. Периферийное зрение пропало, кругозор сузился до овального пятна света от моего головного фонарика. Каждый шаг отдавался резкой болью в бедрах, будто в четырехглавые мышцы вонзали кинжалы. Подошвы пылали в огне, как если бы я ступал по горячим углям. Но это не значит, что я был несчастлив. Я был ровно там, где хотел быть.

Когда мы вышли на финальный отрезок марафона – четыре километра по парку Капиолани, – команда HURT по-прежнему трепалась, парни казались удивительно свежими, как будто бегут первую милю. А я... я боролся с собой. Какая там техника бега... Не падать и передвигать одну ногу за другой – уже достижение. «Просто добежать до следующего фонаря...»

Два круга по парку, казалось, не кончатся никогда. Но мы с Джейсоном добрались до финиша и даже изыскали чуть-чуть сил, чтобы обнять ребят и сказать несколько подобающих случаю слов, не рухнув при этом на землю. Мы уселись на поребрик рядом с продолжающими оживленно переговариваться ребя-

тами из HURT. Часы показывали 1:00. И тут меня как молнией пронзило: мы это сделали! Два подряд «железных» триатлона занесены на наш счет. Даже если остановиться теперь, мы все равно свершили то, что не свершал никто прежде.

Но как насчет завтрашнего дня? В нашем графике подъем в 3:50. Иначе не хватит времени одеться, упаковаться, выписаться из гостиницы и успеть к 6:20 на рейс в Молокаи, чтобы начать третий день. Мы с Джейсоном оба понимали, что этому не бывать. Я бы не сказал, что задача была невыполнимая, но очень близко к тому. Основная идея была в том, чтобы пройти пять «железных» триатлонов. Программа-максимум – сделать это за пять дней. Однако график не был рассчитан на различные технические трудности, которые так сильно нас замедляли. По расписанию, у нас оставалось минут девяносто на сон, прежде чем отправиться в аэропорт, полететь на новый остров – и все сначала.

Мы вымотались. И если придерживаться графика, то основной замысел – пройти все пять триатлонов – пойдет прахом. Нет смысла упорно следовать графику, который загонит нас до смерти. Так что мы решили поспать подольше, а в Молокаи отправиться дневным рейсом. Иными словами, мы устроили себе день отдыха, в котором отчаянно нуждались.

Было жаль, что мы не вписываемся в пятидневный срок. Откровенно говоря, какая-то часть меня негодовала. Но все же с решением следовало смириться – и, как несложно догадаться, это было единственно верное решение.

Когда мы вернулись в гостиницу, часы показывали 2:00. А поскольку в холодильнике со спортивным питанием гулял ветер (Ребекка сумеет пополнить запасы в магазине только завтра), мы снова вынуждены были есть эту ужасную тайскую еду из пенопластовых коробочек – единственное, что можно было найти в столь поздний час. «Вы что, издеваетесь? Опять эта гадость?»

Легко критиковать Ребекку за то, что к концу дня она не обеспечила нам подходящую пищу. Надо было всего лишь пригласить дополнительных волонтеров. Но мы недооценили многие организаторские трудности своей авантюры, и в частности эту. Без сомнения, Ребекка работала на износ с самого первого дня и не получала за это должного признания. Она все время была чем-то загружена. И делала все, что было возможно в подобных обстоятельствах. Мы могли винить разве что самих себя. Так что я, несмотря на отчаянную нужду в правильном питании, с радостью выключил будильник и повалился без сознания на кровать.

День третий, молокаи. Истинные Гавайи

Когда я проснулся около 10 утра, усталость все еще давала о себе знать, но с ней уже можно было справиться. К тому же оставалось еще немного времени на отдых, перед тем как отбыть на Молокаи – самый тихий и самый загадочный гавайский остров. Ребекка подъехала на нашем фургончике и занялась приготовлениями к дневному рейсу, а я валялся в постели еще два часа, болтая по телефону с женой и детьми.

– Привет, папа! Ты сейчас едешь на велосипеде? – Голос Мэтис поднял мой боевой дух получше двойного эспresso. – Мама говорит, ты очень устал. Знаешь, тебе правда надо поспать. Сон – это очень хорошо.

Воистину так, не поспоришь.

Джули горела желанием выслушать отчет о прошедшем дне. Я постарался описать все в подробностях, но с трудом поддерживал нить повествования. Однако это было неважно – главное Джули услышала: я в порядке.

Около часа дня Джейсон, Ребекка и я встретились в холле гостиницы, и Джейсон гордо протянул мне номер Honolulu Advertiser, главной ежедневной газеты Оаху. На самой передовице фото: мы с Джейсоном

мчимся на велосипедах вдоль восточного побережья Оаху.

– Круто! – сказал я, приятно удивленный, что наша эпопея стала здесь новостью номер один. Читая статью, я опять пожалел, что нам пришлось отступить от графика. Люди внимательно следили за нашими успехами, вновь и вновь напоминая: вы не одни. Теперь было важно финишировать не хуже, чем стартовали.

После короткого спокойного перелета мы приземлились на крошечном (63 на 16 километров), покрытом скудной растительностью острове Гавайев с наименьшей плотностью населения. Более всего Молокаи известен тем, что здесь некогда находился лепрозорий со строжайшим режимом. Ныне же остров известен как оазис первозданной природы, свободное от туристов место, выгодно контрастирующее с урбанистическим пейзажем Оаху.

В аэропорту (хотя скорее следует назвать это просто посадочной полосой) нас встречала Джесси Форд, управляющая Coffees of Hawaii, элитной кофейной плантации в 200 гектаров. Это семейный бизнес, возглавляет его Альберт Бойс – тоже выпускник Стэнфорда, а также опытный атлет, беззаветно преданный спорту на выносливость, который любезно согласился стать нашим спонсором. И его помощь оказалась выше всяких похвал во всем, от начала и до конца.

Джесси, не теряя времени, вступила в должность радушной принцессы Молокаи, помогла нам загрузить в машину багаж и отвезла на плантацию. Отъезжая от аэропорта, мы увидели на дороге знак, гласивший: «СБАВЬТЕ СКОРОСТЬ. ЭТО МОЛОКАИ». И мы быстро убедились, что острову действительно присущ собственный ритм.

После короткой поездки мы прибыли на плантацию Coffees of Hawaii, и Джесси вручила нам ключи от гостевого домика – первоклассного коттеджа с кухней, прачечной и набитым до отказа холодильником. А еще у нас был личный веганский повар. Вечером он явился к нам с роскошным ужином, которого хватило бы на целую дюжину гостей. Вот что такое охана!

Впервые с начала нашего путешествия я мог подкрепиться едой, о которой так мечтал мой организм. Повар нашего доброго хозяина сотворил сногшибательное меню. Нам были предложены: кокосовое масло (которым мажут, а не поливают) с оливковым маслом (которым поливают, а не мажут); киноа, выращенное в собственном саду; шоколадный соус с томатами, изюмом, молотыми грецкими орехами и чесноком; веганское «феттучине Альфредо»; сыр с кешью; борщ; картофельное пюре; а на десерт – шоколадный мусс с авокадо и взбитые сливки с орехами макадами. Я был как в раю.

Съев столько, сколько смогли, мы рано отправились на боковую. Я спал как младенец и поднялся до рассвета, горя рвением пройти «железный» триатлон номер три. Светало, когда Джесси и Ребекка повезли нас через весь остров на западное побережье. Там нас встретили уроженец Молокаи Филипп Кикукава и его девятилетний сын Люк – наша команда поддержки на время утреннего заплыва. Филипп преподает в единственной на острове средней школе. Жена Филиппа, Сью – уроженка Аляски, выпускница Дартмута⁶², член олимпийской команды по лыжному кроссу и йогиня; на тот момент она готовилась к участию в лыжной гонке Alaskan Nordic, бегая на «песочных» лыжах по пляжу Попохаку. Семейство Кикукава владеет Molokai Bicycles – единственным на острове веломагазином. Чтобы вы получили представление о здешнем ритме жизни, скажу, что магазин этот открывается дважды в неделю на три-четыре часа.

Посадив нас в свой выдавший виды пикап, Филипп покатиł по грязным, ухабистым проселочным дорогам к пляжу Попохаку. Второй по величине пляж на Гавайях, Попохаку представляет собой участок девственного побережья длиной в пять километров, куда редко ступает нога человека. Когда мы уже подъ-

⁶² Дартмутский колледж – университет в штате Нью-Гемпшир, входящий в Лигу плюща. *Прим. ред.*

езжали к воде, я заметил оленя, бегущего в зарослях киаве⁶³; несомненно, мы очутились в сердце истинных Гавайев – одно это окупало все наши мучения.

Учтя сильное течение с севера на юг и то, как трудно пришлось Джейсону на Кауаи, мы решили всю дистанцию плыть по течению: начиная от северной оконечности пляжа и потом 3,8 километра параллельно берегу на юг.

Пока мы спускались к берегу по песчаному пляжу, в поле зрения не было ни души.

– Я, парни, пожалуй, поплыву голышом, – полушутя заявил я Филиппу и Джейсону. Они посмеялись, и я спасовал. А зря.

Я, отправив Филиппа встречать меня в южной точке маршрута, решил плыть в одиночестве, а Джейсона сопровождал Люк на семейном каяке. С первой же минуты стало ясно, как сильно поможет благоприятное течение. Можно было хоть лечь на спину и ждать, когда оно само донесет тебя до финиша. Обычно я покрываю водную часть «железного» триатлона за 48–52 минуты. Но на этот раз мне понадобилось всего 43 минуты, и пульс при этом участился минимально.

Я справился так быстро, что Филипп даже не успел встретить меня на финише. В гордом одиночестве я

⁶³ Киаве – гавайское название небольшого дерева подсемейства мимозовых. *Прим. ред.*

уселся на песок и медитировал целых четверть часа.

Вскоре приехали Филипп, Ребекка и Джесси. Ожидая Джейсона, я опустошил тарелку оставшегося со вчера веганского феттуччине и картофельного пюре, запив кокосовой водой, переоделся в велокостюм и помог команде погрузить в машину запасы на день. Из океана показался Джейсон, и я помог ему дотащить каяк до пикапа (две сотни метров).

– Похоже, это единственный вид триатлона, где участники в перерыве между заплывом и велогонкой должны таскать на себе лодку, – хмыкнул Джейсон.

Поскольку Молокаи в самом широком месте насчитывает всего 63 километра, построение велотрассы в 180 километров здесь представляет собой нетривиальную задачу. В результате мы должны были описать множество петель, пересекая остров во всевозможных направлениях. Учитывая, что местность здесь, как правило, открытая, а ветры сильные, мы направили велосипеды на восток. Через несколько миль нас встретил местный велосипедист Уилл Карлсон. Уроженец материка, переехавший на Молокаи, он когда-то проводил туры для любителей горного велосипеда, а теперь работал коррекционным педагогом. Уилл – сильный велогонщик, поэтому и закрепил за собой пост нашего велопроводника и туристического гида на этот день. Он развлекал нас экскурсами в

историю Молокаи, местными политическими слухами и рассказами о достопримечательностях, которые мы проезжали.

Заполучившие нежданный «выходной», мы с Джейсоном чувствовали себя хорошо. Мы наслаждались пейзажами «самого гавайского» острова (если не считать находящегося в частной собственности острова Ниихау) и получали от езды истинное удовольствие. Хотя население Молокаи составляет всего 7400 человек и на острове светофор-то сложно найти, там невероятное количество церквей. «Больше всего на душу населения в штате», – сообщил Уилл. Это заслуга отца Дамиана, бельгийского священника, который возглавлял закрытую общину для прокаженных. Его стараниями на Молокаи было воздвигнуто множество зданий, а сам отец Дамиан был причислен к лику святых.

Кроме церквей, Молокаи также широко известен как «духовное средоточие» Гавайев. Люди, обладающие экстрасенсорными способностями, много говорят об особой мощи этого острова. Хоть я и не экстрасенс, но и то ощутил кое-что, когда мы проезжали через Мауна-Лоа – заброшенную деревню на вершине холма. Мауна-Лоа обезлюдела вследствие победы политических сил, выступающих против застройки острова. На краткий миг я почувствовал воздействие

некой потусторонней силы, так что едва удержался на велосипеде. Но как только мы спустились с холма, все чары рассеялись и гармония была восстановлена.

Перед моим отлетом на Гавайи Джули непрестанно убеждала меня уважать силу этих островов.

– При любых обстоятельствах сохраняй почтение. А главное, проси у духов кахуна позволения вступить на их священную землю. На каждом острове. И вслух.

Ее наставления в то время казались мне... ну... скажем так, проявлением ее индивидуального мировоззрения. Но после Мауна-Лоа я раз и навсегда понял, что на этом острове я всего лишь гость могущественных хозяев. То ли случилась передозировка эндорфинами, то ли мне в самом деле приоткрылась невидимая часть реальности, но внезапно я обнаружил, что громко говорю:

– Спасибо, что позволили мне вступить в ваши владения. Прошу, сделайте наш путь безопасным; разрешите нам почтить эти священные места. Обещаю, что буду ступать осторожно и отплачу за вашу милость благодарностью.

«Неужели я действительно произнес все это? Вслух?»

Когда мы подъехали к восточной части острова, пустынный ландшафт сменился густым лесом, что обеспечило нам передышку. Правда, недолгую. Неко-

торое время мы ехали вдоль изрезанного побережья, а затем повернули на подъем к национальному парку Халава-Бич: угол порой составлял 14–15 градусов. Хоть мы и экономили силы, но все же старались не слишком замедляться, а для этого пришлось активно крутить педали – не лучшее занятие перед марафоном.

Добравшись до парка, мы сделали короткий пере-рыв, чтобы помыться и перекусить перед опасным спуском к западной части острова. Медленно подкрадывалась усталость, жара нарастала, но нам с Джейсоном удавалось сохранять уверенный темп, пробираясь через кварталы многоквартирных домов портового селения Каунакакаи к финишу – длинному пирсу.

До темноты было еще далеко.

Мы приняли на пирсе душ, смыв с себя соль и грязь велогонки, и тут же переоделись в беговую форму, стараясь не терять ни минуты светлого времени. Потом мы с Джейсоном выпили немного Endurance Elixir и обменялись рукопожатиями с Родни Нельсоном (еще один школьный учитель, он тогда готовился к Ironman Аризоны) и Аконой Адольфо (старшеклассник, спортивный вундеркинд, специализация – бег по пересеченной местности); оба хотели поучаствовать в третьем марафоне EPIC5.

Не сетуя на отсутствие фанфар, мы стартовали,

для начала преодолев небольшой отрезок по пирсу, потом направились к востоку через город по главному шоссе. Там нас встретила большая группа из учителей и школьников, которые решили присоединиться к веселью. Солнце закатилось, и воздух радовал нас вечерней свежестью.

Мы с Джейсоном болтали с радостными детьми и Джесси. Акона, прирожденный бегун, рассказывал мне о своих любимых местных состязаниях по трейлраннингу и о том, как живет тинейджерам в Молокаи. Километров через двенадцать, показав норы, он вырвался вперед, оставив нас глотать пыль.

— Увидимся через несколько километров, молодежь! — крикнул я ему вслед, и Джейсон понимающе рассмеялся. Много времени не понадобится — он обязательно упрется в стену. Мы все через это проходили. Но разве подросток поверит взрослому на слово? Ему необходимо убедиться во всем на собственном опыте.

Поскольку на Молокаи нет уличных фонарей, после захода нам приходилось бежать по главному шоссе практически в полной темноте; путь нам освещали головные фонарики — их лучи плясали по мостовой, повторяя ритм наших движений. Примерно через 18 километров я отбежал с дороги, чтобы «сходить в кусты». Но впопыхах я совершил ошибку: прямо рядом

с кустами стоял обшарпанный трейлер, и я потревожил свору сторожевых псов. Разбуженный яростным лаем, из дома рядом показался мужчина и увидел, как луч моего фонарика освещает его драгоценный трейлер.

– Эй, ты! Это частная собственность! Убирайся, если жизнь дорога! Живо!

Худшего места для своих надобностей я не смог бы найти на всем острове. Лай переходил в истошный визг, пока островитянин направлялся в мою сторону, намереваясь выяснить, чего это я околачиваюсь возле его недвижимой подвижности.

– Чёр-рта ли ты тут шар-ришься? – проревел он. Его подозрения не совпадали с истиной, однако я решил, что и она вряд ли придется ему по душе. И молча, опасаясь, как бы он не спустил своих волкодавов, натянул шорты и дал деру.

– Только вернись сюда, я тебе задницу отстрелю!

Наверное, следующую милю я покрыл минут за шесть. В безопасности я ощутил себя только тогда, когда трейлер пропал из виду, а в ушах перестал звучать яростный лай. «Возможно, – подумал я, как только снова обрел способность размышлять, – в этом доме происходит нечто предосудительное или даже незаконное, и мой не слишком дружелюбный визави не желал, чтобы это обнаружили». Мне просто довелось

столкнуться с еще одним проявлением темной стороны острова. Конечно, со всяким может случиться. Но почему именно со мной? Почему именно сейчас?

И тогда я вспомнил о своем обещании «ступать осторожно» – клятву, которую я только что явным образом нарушил. На Молокаи карма настигает вас быстро. «Надо здесь поаккуратнее», – подумал я; меня все еще трясло.

– Успокойся, – нарочно сказал я вслух и громко.

Впереди показались мои сотоварищи-бегуны.

«Найди свое средоточие». И почти сразу я его обрел.

Приближаясь к отметке полумарафона, мы нагнали Акону. Как мы и предвидели, задор молодости сыграл с ним дурную шутку.

– Говорил же тебе, что скоро увидимся!

Это был хороший урок, давшийся ему немалой ценой.

Но вскоре я нашел достойного соперника в лице самого юного члена команды – младшего брата Аконы, которого звали Си-Джей. Парню было не больше восьми-девяти лет, он присоединился к нам где-то после 22 километров, выпросив у родителей разрешение тоже побегать с нами в темноте. Коренастый гавайский шкет; голый торс; потертые кроссовки; голубые баскетбольные шорты, болтающиеся ниже колен;

макушка едва достает мне до пояса. Но все, что он недобрал в размерах, он более чем компенсировал в умении концентрироваться. Я предполагал, что он пробежит для развлечения километра этак два и вернется домой – ну, километра четыре самое большее. Но Си-Джей держался со мной вровень много километров, пока его родители и братья-сестры следовали за нами на своем минивэне.

«Да что за чертовщина с этими братьями Адольфо?»

– Эй, приятель, тебе завтра в школу. Не пора в постель? – усмехнулся я.

Но Си-Джей не был настроен шутки шутить и бежал молча, весь такой сосредоточенный. Даже улыбкой меня не удостоил. Только буркнул что-то неразборчивое и прибавил темп, яростно работая руками; по его смуглой спине бежали струйки пота. Но куда больше физических возможностей, необычных для его возраста, впечатляла его целеустремленность.

Я глотнул кокосовой воды из бутылки, висевшей на поясе. Тут я впервые услышал его голос.

– Не дашь отпить?

– Держи, Си-Джей.

Я протянул ему бутылку. Между двумя глубокими вдохами он сделал глоток и вернул мне бутылку, но взгляд его при этом ни на миг не оторвался от дороги,

освещенной моим фонариком.

Я не смог сдержать усмешку. Какая страсть!

– Вот так парень! – крикнул я его гордым родителям.

В ту ночь Си-Джей пробежал весь остаток дистанции – больше 16 километров. Как мне рассказали позднее, Си-Джей, лишь только узнал о нашей с Джейсоном затее, не оставил родителей в покое, пока те не разрешили ему бежать вместе с нами, хоть завтра и надо было в школу. Официально могу заявить, что этот паренек стал одним из главных героев EPIC5. Стать частью гавайской истории, вдохновить многих людей, прославить здоровый образ жизни и позитивный настрой – всего этого помог добиться мальчик, бежавший с нами бок о бок.

Когда мы, достигнув города, миновали отметку в 32 километра, группа разбилась: я, развернувшись, отправился назад, чтобы пробежать пять километров туда и пять километров обратно, а Джейсон и остальные предпочли ради разнообразия бежать в другом направлении. Оставшись в одиночестве, я будто снова оказался на том последнем отрезке в Оаху: включил айпод, сузил обзор и запустил в голове единственную мысль – продержаться до финиша.

Шаг за шагом.

И в первый раз я узнал, что такое мозоли. Раньше мне везло, и я с этой проблемой никогда не сталкивал-

ся. Два мировых чемпионата Ultraman, тысячи миль на тренировках – и ничего. Но теперь я будто попал в руки к умелому палачу. С каждым шагом ногу от самой ступни и вверх прожигала боль.

«Просто продолжай бежать».

И каким-то образом я добрался до финиша – гонка дня была окончена. Вскоре с другой стороны подбежал Джейсон с компанией. Я опасливо стянул кроссовки и осмотрел ноги, ожидая увидеть подошвы, сплошь покрытые мозолями. Но, как ни странно, их не было. До сего дня я не знаю, что же в ту ночь заставило гореть мои ноги – возможно, так называемые «горячие точки», временные, но крайне болезненные области на нежной поверхности подошвы, которые образуются от постоянных ударов о землю. Я был рад, что не придется встретить четвертый день, от которого меня отделяло всего восемь часов, с такой банальной, но такой неприятной напастью, как мозоли.

Хорошая новость перед тем, что тем не менее стало самым тяжелым испытанием в моей спортивной жизни.

Мауи.

День четвертый, мауи. Полное опустошение

Да, без всякого сомнения, в ходе EPIC5 Мауи задал нам с Джейсоном самую трудную задачу. И на этот раз дело было не в поломках или в организаторских оплошностях. То была внутренняя битва, вынудившая нас на собственном опыте узнать, сколько страданий может в принципе вынести тело.

Ночью в Молокаи, уже на грани между явью и сном, я испытал целый шквал эмоций – страх, ужас, истощение. Так, наверное, чувствует себя человек, когда смотрит в дуло направленного на него пистолета.

Мы с Джейсоном, казалось, дошли до последней черты. Каждая клеточка тела вопила: сдайся. Но знаете, какова была моя последняя мысль перед тем, как я окончательно погрузился в сон?

«Три позади. Два осталось. Сделай это».

Однако когда на следующее утро, еще до рассвета, сработал будильник и его звон слился с кукареканьем петухов на плантациях, у меня было впечатление, будто я не проспал и часа. Я с трудом заставил себя встать. Конечности как будто залили свинцом. Походкой зомби я поплелся на кухню, пробормотал что-то вроде приветствия Ребекке, которая, чтобы

упаковать наши вещи и загрузить их в машину (рейс в 7:30), поднялась на час раньше меня. Она была нашей батареей «Энерджайзер».

После сборов и перелета, которые я помню не лучше, чем если бы меня накачали транквилизаторами, мы прибыли на Мауи. Там нас встретили жаркое солнце и порывистый ветер – предвестники испытания, с которым мы столкнемся лицом к лицу во время велопробега. Но мы приободрились, обменявшись рукопожатиями с Полом Хопвудом, выдающимся ультрабегуном и членом команды HURT. Он тогда усердно тренировался перед легендарным трейлраннингом на 100 миль (161 км) Western States 100 – это один из самых престижных и самых трудных ультрамарафонов по пересеченной местности в мире. Поль вызвался сопровождать нас в течение всего дня, и, несмотря на жуткую усталость, я воспрял духом. Как-никак рядом с нами будет настоящий профи. Мы быстро погрузили вещи и направились к пляжу Камаоле в части острова под названием Кихеи.

Пляжная парковка была забита до отказа: орды туристов прибыли на пляж кто загорать, кто кататься на серфе. Мы пошли в раздевалку, чтобы натянуть плавательные костюмы. Поскольку наши полусонные мозги по-прежнему застилал плотный туман, а тела пребывали не в лучшем состоянии, то, что должно

было бы занять десять минут, отняло почти полчаса. Я просто не мог отыскать силы, чтобы заставить себя двигаться. Следовало бы размяться, поделаться растяжки, нанести крем от загара, намазать вазелином подмышки (без этого там во время длительного заплыва неизбежно возникают болезненные натертости). Также следовало бы обсудить с Крисом план на день, позаботиться о питании и смене одежды перед велогонкой. А я неподвижно сидел на бампере машины и медленно кусал банан, упершись невидящим взглядом вдаль. Разумеется, я лишь оттягивал неизбежное. И пока я пребывал в прострации, солнце припекало еще сильнее.

Заплыв был запланирован на девять. Время, однако, приближалось к десяти. Мы с Джейсоном не обменялись ни словом, но, взглянув друг другу в глаза, поняли, что нас гложет одна и та же мысль: пройти «железный» триатлон в нашем состоянии – утопия.

Я сокрушенно покачал головой, но немедленно пожалел, что впустую потратил даже такую толику энергии на нечто негативного характера. «Так ты только вредишь себе, – подумал я. – К чему строить из себя жертву? Все устали...» Я изо всех сил попытался обрести позитивный подход. Но внутренний скептик упорно шептал: «Это даже не смешно».

Джейсон не произносил ни слова – видно, тоже эко-

номил силы. А может, как и я, знал, что лучше скрыть все эмоции, как завзятый игрок в покер. Взглянув на него, я услышал в голове его новую мантру: «Вот что я называю настоящим испытанием».

Кто бы спорил.

Мы снова встретились взглядами и опять прочли в глазах друг у друга осознание абсурдности происходящего. Нам обоим хотелось пожаловаться, но мы мужественно прикусили языки. И тут случилось самое неожиданное. От беспредельного перенапряжения мы оба разразились бесконтрольным смехом, хихикая, будто девочки-подростки. Катарсис. Естественная реакция в нашем положении. Принять боль лучше, чем сделать укол морфия.

Подзарядившись энергией момента, мы пошагали к берегу, чтобы поприветствовать серферов; горячий песок жег наши и без того измученные ноги.

В отличие от Ханалеи-Бэй на Кауаи и безлюдного Попохаку на Молокаи, Камаоле – это гудящий туристический улей, обрамленный магазинами и ресторанами. Обстановка так и взывала: «Расслабься, отдохни, забудь обо всех заботах». Воистину дьявольский искус.

Ласковые волны омывали мои пылающие ноги журчащей белой пеной, а я наслаждался тем, что никто нас не узнаёт, ни один отдыхающий не имеет ни

малейшего представления о нашем мероприятии. У кромки воды девочка лет четырех усердно наполняла голубое ведро мокрым песком. Глядя на нее, на бирюзовую гладь воды, я на мгновение потерял ощущение реальности, и внутреннему взору предстали дни беззаботного детства на берегах озера Мичиган. И что за путь привел меня с тех берегов на эти?

Но пришло время браться за дело. Я глубоко вдохнул, наполнив легкие теплым соленым воздухом, и медленно вошел в воду. Погрузившись в океан по горло, я закрыл глаза и, распластавшись, лег на воду, погрузившись в очень краткую медитацию. Я попытался очистить разум, поставить заслон негативным эмоциям, проникнуться идеей о том, что то, «кто я есть», не определяется тем, что я «думаю» и даже что я «чувствую» в данный конкретный момент.

«Ты — это не твой разум, ты — это не твое тело...»

На один неуловимый миг я раздвинул границы сознания до бесконечности. И вслед за этим меня настиг прилив энергии, а за ним — глубокая уверенность, что я абсолютно точно пройду сегодняшнее испытание.

Но одновременно я осознал, что обычного упорства на это не хватит. Да, чисто «на волевых» можно одолеть часть дистанции. Но не пересечь финишную черту. Определенно не в этот раз. Придется отыскать способ исключить единственно возможный исход се-

годняшней гонки – полная и безоговорочная капитуляция.

Но что, в сущности, это означает – «капитуляция»?

И пока я лежал в теплых объятиях моря, мне пришли на ум слова из книги Дафны Роз Кингмы: «Капитуляция – это прекрасный поступок, когда вы с благодарностью, по собственной воле, спокойно сдаетесь, чтобы отыскать срединный путь, где судьба вдруг открывает вам свои объятия. Сдаться, признать поражение – это значит отпустить ситуацию, и неважно, верите вы в это или нет, но объятия судьбы ждут вас. Это вера в высшие силы – не заикливаться на том, чем все кончится, а покориться судьбе, веря, что даже отсутствие результата станет идеальным решением».

Порой жизнь преподносит нам бесценный дар – озарение. Меня вдруг осенило, что успеха не будет, если сегодня я буду просто упираться рогом в землю. Нет, он придет, если только я смогу отбросить свое эго и довериться чему-то более великому и более возвышенному.

Но проще сказать, чем сделать. Лишь полностью приняв эту мысль, я сумел стартовать. Один маленький гребок.

Потом еще один.

И еще.

Я просил океан возродить меня к жизни, как тогда

на Оаху, но тот молчал. Когда я проплывал мимо мола, океан повел себя неприветливо: я оказался в «стиральной машине» сильных течений, которые, казалось, толкали меня во всех возможных направлениях, но только не вперед. Стало ясно, что таких послаблений, как на благословенном Оаху, и уж тем более того «водного экспресса», который донес меня до финиша на Молокаи, здесь ждать не стоит. Этот заплыв придется отработать по-честному. А если это трудно для меня, то и представить сложно, каково будет Джейсону.

«Отпустить ситуацию». С течением я сражаться не мог, это точно. Единственное, что оставалось: сдаться на волю волн, приняв мысль, что надо будет делать три-четыре гребка вместо одного.

«Ну и что? Подумаешь, беда. Я в Мауи. Это кульминация невероятной авантюры. День чудесный. Наслаждайся моментом».

Сомнения и сожаления рассеялись. Я собрался с мыслями и постарался направить Джейсону заряд положительной энергии, чтобы он успешно прошел первый этап дня. Маршрут заплыва состоял из восьми отмеченных буями витков по заливу. Я обогнал Джейсона на два круга – так тяжело ему приходилось. Но каждый раз я видел, что он настойчиво борется с течением, даже не думая сдаваться. Хотел бы я как-то

ему помочь; но я знал, что самое лучшее – оставить его в покое.

Чуть больше чем через час я выбрался из воды, увертываясь от детишек на бугибордах⁶⁴ и пляжных бродяг, которые не удостаивали меня даже взглядом – урок смирения для радостного триумфатора. Выбравшись на песок, я отдышался и решил, что пора подкрепиться. День только начался, а я уже обезвожен, вымотан и зеваю во весь рот. Сходил, называется, утречком покупаться.

Высматривая Джейсона, я увидел, как он задел левой рукой чей-то серф. Ему оставалось еще много, но он держался стойко, как и всегда. Он сохранял ровный темп – один гребок на вдох. Я слишком хорошо знал Джейсона, чтобы волноваться за него.

Смыв в душевой с тела соль, я попытался восполнить недостаток жидкости и калорий Endurance Elixir, сэндвичами с авокадо и парой литров кокосовой воды, заполнив живот под завязку. Когда к затрудившемуся желудку прилила кровь, я окончательно обессилен. Да еще эта жара... Палящее солнце стояло в зените, мумифицируя мое бедное тело – ничего подобного на EPIC5 еще не бывало. Взглянув на молодую парочку, нежившуюся на белых и пушистых пляжных

⁶⁴ Бугиборд, или бодиборд – короткая доска для катания на волнах, но не стоя, как в серфинге, а лежа на животе. *Прим. ред.*

полотенцах, я не на шутку позавидовал. Пришлось сделать над собой усилие, чтобы отвернуться.

«Работать, Ричард, солнце еще высоко».

Когда Джейсон выбрался из воды, было видно, как тяжело далась ему победа в битве. Отказавшись от помощи Ребекки и Рика, он ясно дал понять, чтобы его на минутку оставили в покое. Я знал, что в моих словоизлияниях он тоже не нуждается. Да и нечего было говорить. Зато оставалось много чего сделать.

Оставив позади курортную толчею Камаоле-Бич, мы стартовали на своих покрытых солью велосипедах. Спины пекло, как в печке, пока мы жали педали на подъеме, который начинался прямо от пляжа, а потом свернули налево на шоссе Пиилани. Когда мы ехали в сторону аэропорта, я мельком взглянул на ноги Джейсона, молотящие по педалям, – раз-два, раз-два, раз-два. Мускулы моих ног горели от каждого движения. Я страдал как физически, так и морально, и Джейсон – я знал это без всяких слов – испытывал то же самое. Наши велосипеды двигались рядом, всего в нескольких сантиметрах друг от друга, и я ощущал идущий от Джейсона жар, до меня долетали капельки его пота. Солнце жгло, асфальт плавился, а впереди простиралась дорога – черная и сверкающая.

Боль-боль, боль-боль, боль-боль.

– Жара, – прохрипел Джейсон. Я в ответ лишь угу-

мкнул.

Но кроме жары нас подстерегал ветер.

У аэропорта нас встретили яростные шквалы. Я выжимал из себя около двухсот ватт – устойчивый темп в диапазоне моей Z2, который на обычной трассе давал бы по меньшей мере 30 километров в час. Но здесь Garmin показывал всего 13. Было чертовски трудно просто ехать по прямой. Сторонний наблюдатель, однако, вряд ли смог бы оценить всю мощь стихии: открытая равнина, лишь кое-где покрытая низкой растительностью, производила впечатление безмятежности. Только изредка вихри вздымали с земли песок, покрывая наши потные тела мелкой пылью. Попад в такую воронку, мы почти слепли, хоть наши глаза и были защищены очками Oakley Jawbone. Удерживаясь на велосипеде с единственной здоровой рукой, Джейсон являл собой настоящее чудо во плоти.

Пора было внести коррективы в маршрут. Изначально мы планировали два круга, где, как мы теперь выяснили, попадались длинные отрезки со встречными ветрами. Но если бы мы вступили в это сражение вторично, то поставили бы под угрозу не просто успех нашего предприятия, но и собственные жизни. Поэтому, достигнув аэропорта, мы развернулись и поехали обратно к Кихеи, и ветра, на этот раз попутные, донесли нас до поворота направо на шоссе 30, по которо-

му можно было проехать вдоль побережья Западного Мауи на север, к поселению Лахаина.

Однако, избавившись от одной проблемы, мы тут же столкнулись с другой – и уже не в первый раз.

Наши несчастные сидища... Не считая недолгой ремиссии на Молокаи, появившиеся на Оаху натертости, что неудивительно, только усугублялись. Все это время мы усердно пользовались мазью Bontrager, но стало ясно, что профилактика не помогла. Всего 65 километров с начала заезда, а наши с Джейсоном филейные части уже пребывали в аду. Нажав на педали еще раз пять, я не выдержал и решил ехать стоя – крайне энергозатратная манера езды, даже если ты не устал, а в нашем случае и вовсе возмутительная расточительность. Но выбора не было: оставаться в седле – все равно что сидеть на ножах.

И вот тогда у меня поехала крыша. Я осатанел. Ветераны ультрасостязаний говорят: «Никогда не бери в команду друзей или возлюбленных». Почему? Да потому, что, когда глубокая усталость и недосып достигают предела, освобождается наш внутренний зверь, способный порвать в клочья даже самые крепкие отношения. Раньше я не особо верил этому совету, тем более после того, как поддержка жены и детей во время Ultraman-2009 только крепче связала нас друг с другом.

Но после EPIC5 я понял, сколь мудр этот совет.

Я осатанел. Я был невыносим.

На середине дистанции я увидел наш автомобиль, припаркованный на обочине сразу за Лахаиной, слез с велосипеда и потребовал подать мне новые шорты – последняя надежда облегчить мои страдания.

Конечно, никто не имел представления, где их искать. «Да что они, мыслей читать не умеют?!»

– Где моя сумка?!

Пометавшись по фургону, я вытащил оттуда свою спортивную сумку и принялся в ярости кидать вещи прямо в грязь, пока не нашел искомое. Тут же я прыгнул в кусты, чтобы сменить шорты. Когда я возвратился, Молли, Пол и Ребекка глядели на меня широко открытыми глазами. Наверняка они решили, что неплохо бы позвать опытного экзорциста.

Пылая злобой, я одолел еще несколько километров, прежде чем сумел прийти в себя и объективно оценить свое поведение. Да, я вымотался так, как в жизни не выматывался. Но это было не оправдание, чтобы набрасываться на людей, которые самоотверженно отдают себя нашему делу. М-да, некрасиво. И совсем не похоже на меня.

«Да что это со мной?»

Как назло, я ехал по одному из красивейших побережий мира. Вдоль шоссе Хоноапиилани на идилли-

ческом берегу росли роскошные пальмы, низко склоняя кроны над невообразимо белыми песками. Серферы выписывали идеальные зигзаги в бирюзе моря. А я не мог думать ни о чем, кроме того, что ноги откашиваются жать педали, а задница пылает в огне. Я даже попытался насладиться зрелищем, но тщетно. На какой-то миг в поле моего зрения попал шикарный закат, окрасивший небо розовым, но меня он оставил полностью равнодушным. «Ну да, закат, и что?..» Джейсон ехал за мной, и все мои мысли были сфокусированы на том, чтобы продолжать бороться с ветром и двигаться вперед по прямой. Мне было вовсе не до любования красотами. Вместо этого я устоял на пыльную обочину, неосознанно выбирая место для краткой остановки. «Боже, мне нужно лишь чуть-чуть отдохнуть!» Хотя я и знал: стоит мне слезть с байка, не пройдет и минуты, как я вырублюсь под ближайшим кустом.

От навязчивой мысли меня отвлек автомобиль, который начал догонять нас сразу за Лахаиной. Из пассажирского окошка высунулся человек, который принялся фотографировать нас с Джейсоном. И это не было случайностью – они явно знали, кто мы такие. Хотели подбодрить нас и запечатлеть знаменательные моменты. И я снова осознал: мы не одиноки. Кроме преданной команды были и другие – мы даже не

знали этих людей, а они соперечивали нам, специально подъехали, чтобы поддержать.

Боль на время отступила, а энергии чуть прибавилось. Я повернулся к Джейсону:

– На нас люди смотрят, приятель. Мы не одни. Может, мы особенные – из тех, кто ведет других, а?

Теперь мне неловко вспоминать эти слова. Мне во все не свойственно упиваться собственным величием... Но что было, то было. Я сказал так, потому что был доведен до крайности. В тот момент мне нужно было так сказать. Чтобы не бросить все к чертовой матери, я должен был верить, что все это безумие имеет хоть какой-то смысл не только для меня одного. И Джейсон испытывал то же. Казалось бы, пустяк, всего несколько слов. Но когда я произнес их, мы перестали думать только о том, как сильно мы устали, и внутренне приняли идею, которая явилась мне утром, во время медитации перед заплывом.

Нужно ли было это все кому-то, кроме меня и Джейсона? Не знаю. Но в качестве средства спасения я должен был убедить себя, что да, нужно. «Пожалуйста, пусть так и будет». А иначе наша затея низводится до попытки потешить собственное эго. Я должен был поверить.

И я поверил.

Я чуть поднажал и проехал еще несколько километ-

ров, стараясь не обращать внимания на то, что ягоды-цы горят, как в аду, что поясницу ломит, а ноги теряют способность двигаться.

На нашем подкорректированном маршруте мы сделали две петли между Лахаиной и Маалаза. Когда мы второй раз проезжали Лахаину, солнце село, и мы немного передохнули, поскольку пришлось сделать остановку, чтобы надеть на велосипеды передние и задние фары. Но, как выяснилось, мы плохо себе представляли, сколь плотная тьма вскоре окутает остров. Хоть и с фарами, мы все-таки плохо видели дорогу. Пришлось импровизировать, и мы надели на шлемы головные фонарики. Ну вылитые шахтеры в недрах земли, только на велосипедах.

Как-то лента моего фонарика соскочила, и тот съехал на покрытый солью лоб; луч света ударил прямо в глаза, полностью меня ослепив. Но обошлось.

Другой раз я, борясь с сильным боковым ветром, спускался сразу за Джейсоном по оживленному шоссе, где была не обочина, а одно название. Снова фонарик съехал на лоб, и в тот же миг позади раздался выстрел выхлопной трубы большого грузовика. Любой, кто ездил на гоночных велосипедах, знает, какие они неустойчивые при боковом ветре. Все внимание уходит на то, чтобы не упасть. В такой ситуации последнее, о чем вы мечтаете, – это снять руку с руля.

Но я был полностью ослеплен бьющим в глаза светом.

Когда грузовик приблизился вплотную, я запаниковал. Попытался позвать Джейсона, но голос подвел. Мысли заметались, прокручивая сценарии: «Где я? У обочины или кривая вывела на середину шоссе, прямиком грузовику под колеса?» Какой-то дремучий инстинкт велел моей левой руке быстро снять с глаз фонарик, не рыпаться ни вправо ни влево и ждать, пока грузовик проедет мимо. Пульс подскочил до ста ударов в наносекунду.

Оставалось всего 65 километров, когда мы, покинув Западный Мауи, повернули на юг, на короткий отрезок федерального шоссе 31, ведущий к городку Ваилеа, благодаря судьбу, что тут есть широкая обочина. С трудом могу вспомнить, как одолел эти мили. Знаю только, что большую часть пути проделал стоя. Мне открылся прежде незнакомый уровень изнеможения. «Просто продолжай двигаться».

Когда мы подъезжали к Камаоле-Бич, где начался наш день и где мы запланировали сменить экипировку на беговую, я жадно вдыхал манящие ароматы из ресторанов и баров туристического рая. Но от запахов желудок взбунтовался, и горло обожгла отрыжка с банановым привкусом. А в глазах заплескали пятна. Каждая крошечная неровность на и без того ухабистой

дороге отдавалась молниями боли в моих многострадальных ягодицах. Единственное, что не дало мне немедленно соскочить с велосипеда, так это мысль о том, что до пляжной парковки осталось всего ничего.

Я сосредоточился на дорожных значках, указывающих расстояние, ведя обратный отсчет. «Три мили... две мили... одна миля... полмили...» Но когда до пляжа было рукой подать, Пол высунулся из окна командной машины и сообщил, что мы недобрали до 180 несколько километров и от пляжа нужно будет сделать еще один челночный заезд: 6,5 километра туда и 6,5 километра обратно.

«Еще тринадцать километров?!!» Не может быть! Но мимолетный взгляд на велокомпьютер подтвердил, что подсчеты верны. В обычный день проехать после долгой поездки лишние 13 километров для меня раз плюнуть.

Но сегодняшний день обычным назвать было нельзя. Я был на последнем издыхании. Будь я иностранным шпионом в Гуантанамо⁶⁵, я бы выдал любой государственный секрет, лишь бы меня сняли с этого проклятого байка. Я готов был расплакаться.

⁶⁵ На военно-морской базе США в заливе Гуантанамо (Куба) находится лагерь для лиц, обвиняемых властями США в шпионаже, терроризме, ведении боевых действий и др. Согласно многочисленным свидетельствам, в лагере практикуются всевозможные пытки. *Прим. ред.*

«Никто не должен видеть твоих слез. А ну опусти голову».

Слезы пополам с потом жгли полуослепшие глаза.

«Просто продержаться до следующего значка с милями».

Потом промежуточные цели стали измеряться в десятках метров... потом в метрах... Да кончатся ли когда-нибудь эти 13 километров?.. А про марафон можно просто забыть! Ясно, что его мне уже не выдержать. Не в моем состоянии – что физическом, что умственном, что душевном. Джейсон, без сомнений, со мной согласится. Кое-как мы сумеем добраться до финиша. Но дальше – все. Мы сильно постарались, у нас почти получилось, однако нечего и думать о том, чтобы натягивать сейчас на мои бедные ноги кроссовки. Может, завтра, хорошенько выспавшись – но не сегодня. Нет, ни за что.

Когда мы наконец доехали до пляжной парковки, было уже 22 часа с лишним, и я твердо решил за нас обоих, что вечерний марафон официально отменяется.

Пока команда приветствовала нас, я отцепил ноги от педалей, каким-то невообразимым усилием сумел перекинуть ногу через верхнюю трубу велосипедной рамы и просто уронил байк на землю. Если я больше никогда в жизни не увижу эту дымящуюся кучу угле-

волокна – плакать не стану.

Будто сомнамбула, я, никуда не сворачивая, прохромал мимо Джейсона, Ребекки, Молли и Пола в направлении общественной душевой и там, прямо в одежде, прислонился к покрытой кафелем стенке (иначе я вряд ли устоял бы на ногах) и пустил воду.

Четверть часа я смывал со своего тела грязь, соль, слезы и страдания, глядя, словно замороженный, как вода уносит их в воронку слива. Наслаждаясь душем, я был поглощен одной-единственной мыслью: «Все, с меня хватит». Пусть я не закончу день, как собирался, пусть нам будет стыдно за то, что мы не достигли цели, которая, хвала соцсетям, стала приобретать общественную значимость, я уже выжал из себя все до капли. Ну и славно. Меня и правда ничто не заботило в тот самый момент. Ничего мне не было нужно.

«Слушайте, мне уже сорок три. У меня юридическая практика, которой я не уделяю должного внимания. Что я пытаюсь доказать?»

Я совершил достаточно. Мне нужна моя жена. Я скучаю по детям. А все, в чем я нуждаюсь в данную секунду, так это в подушке, свежих простынях и объятьях Морфея.

Твердо решив как можно скорее вернуться в гостиницу, я выбрался из душа, ухватил полотенце и потащился к Джейсону, который, завернувшись во влаж-

ное полотенце, сидел на заднем бампере нашего фургона, низко опустив голову. Я уселся рядом на эту импровизированную церковную скамью.

Мы помолчали.

Тишину нарушила Ребекка, которая подошла и хотела спросить что-то по поводу носков. Но Джейсон перебил ее:

– Пожалуйста, не говори со мной сейчас.

«Спасибо, друг». Конечно, Ребекка ни в чем не была виновата. Как всегда, ею руководили лучшие побуждения. Но не было никаких сил слушать кого-то, не то что отвечать. Было понятно без лишних слов, что на сегодня все, финиш; и я был уверен, что Джейсон чувствует то же.

Прошло еще минут десять. Пол, Ребекка и Молли ждали неподалеку. Никто не вымолвил ни слова. Мы с Джейсоном оба понимали, что пришла пора сдать, но никто не хотел произносить это вслух первым.

Боясь вырубиться, я старался держать глаза открытыми, бессмысленно таращась на океан. Ритмичный шелест волн в полной темноте оказывал гипнотический эффект, останавливая течение времени и мыслей. Но медленному погружению в зыбучие пески усталой дремы помешало грубое вторжение реальности: перед нами явилась женщина из ниоткуда... Ну, вообще-то она пришла со стороны погруженного

в тьму пляжа.

Она была такой тощей, что выглядела старше своих лет. Покачиваясь на босых ногах, женщина приблизилась к нам и остановилась прямо передо мной в ярком свете уличного фонаря. Бирюзовый топик и яркие пляжные шорты едва прикрывали обгоревшую, облезающую кожу. Явно находясь в таком же полусознательном состоянии, как и я, но по другой причине, она уткнула затуманенный взгляд в мое лицо и нетвердо выговорила:

– Эй, красавчик, не хошь повеселиться?

Класс. То что нужно. Поддатая мамзель.

– Может, в другой раз, – ответил я, избегая взгляда, чтобы она отвязалась побыстрее.

– Ну, не хошь, как хошь, – просипела она голосом прожженной алкоголички и отправилась искать компанию дальше.

Но тишина была нарушена. Подводя черту, Джейсон встал с бампера, развернулся и, глянув мне в глаза, произнес:

– Ладно, дружище.

«Слава тебе господи. Наконец-то в гостиницу и в кровать».

– Надевай кроссовки, – сказал Джейсон. – Время для пробежки.

«Что?! Нет, он наверняка шутит!»

Разум немедленно бросился подыскивать всевозможные аргументы, доводы, оправдания и отговорки, чтобы доказать, что идея, мягко выражаясь, неудачная. Но я будто дара речи лишился. И странно: на ум в этот миг пришла та пьяная женщина. Меня захлестнул поток эмоций, когда до меня вдруг дошло, что, если бы не благодать, снизошедшая на меня двенадцать лет тому назад, я был бы сейчас таким же – слонялся бы в ночи пьяным до изумления. «Не такие уж мы с ней и разные». Однако я был не только трезв, но и готов встретиться с реальностью лицом к лицу.

«Почему она подошла именно ко мне?» – подумал я. Единственное объяснение, которое нашел я: в ее образе мне явился ангел, чтобы напомнить, какая милость была мне ниспослана и сколь далеко я ушел от прежнего себя.

Проникнувшись глубочайшей благодарностью судьбе, я совершил невозможное – медленно поднялся на ноги, чтобы встретить задумчивый, направленный куда-то вдаль взгляд Джейсона. А потом... провал. Через пять минут я увидел, что на мне надеты другие шорты, компрессионные носки и кроссовки, – в общем, я полностью готов к бегу. Определенно я не падал в обморок. Однако я был не в состоянии вспомнить, что происходило в течение этих пяти загадочных минут.

Вне всякого сомнения, это был переломный момент EPIC5. И один из переломных моментов для меня. Подняться с бампера, зная, что после этого придется бежать марафон, было труднейшим делом за всю мою жизнь. Загвоздка лишь в том, что я этого не делал. Не мог сделать. Сила воли полностью иссякла, решимость испарилась, сменившись отупением. Так что же произошло? Кто-то взмахнул волшебной палочкой, не иначе. Но только не я сам, поверьте. Заряд энергии, необходимый, чтобы встать с бампера, пришел явно откуда-то извне.

Блаженство опустошения. Я наконец обрел его. Это такое чудесное ощущение аскетической чистоты, которое приходит лишь тогда, когда логическое мышление замирает и все наносное пропадает, оставляя душу – или ваше настоящее «я» – наедине с истиной.

В детстве я обожал популярное телешоу семидесятых That's Incredible. Каждую неделю ведущие Фрэн Таркентон, Кэти Ли Кросби и Джон Дэвидсон знакомили зрителей с каким-нибудь удивительным достижением человеческого духа. Да, многое там имело сомнительный характер. Но, как и большинство ровесников, я был в восторге и каждую неделю прилипал к телеэкрану.

Одним из гостей шоу был таинственный йогин Куду – мастер йоги, который при росте в метр восемьде-

сят обладал потрясающей гибкостью. Никогда не забуду, как он медленно втиснулся в коробку из прозрачного пластика площадью в пятую часть квадратного метра, которую потом загерметизировали и поместили в бассейн, придавив грузом, чтобы не всплыла. Через четверть часа кран поднял коробку из-под воды, и из нее выбрался йог – целый и невредимый. Замедлив биение сердца примерно до пяти ударов в минуту, мастер смог вполне спокойно просидеть в коробке без доступа воздуха.

На меня это произвело неизгладимое впечатление. Я до сих пор часто вспоминаю йогина Куду, а еще – индийских монахов, которые, согласно ряду задокументированных свидетельств, способны предаваться медитации неделями, месяцами и даже годами без крошки еды. Эти примеры показывают, что если разум находится под контролем, а дух видит перед собой цель, то тело может сделать больше, чем мы осмеливаемся себе представить.

Когда мы стартовали, это больше походило на спортивную ходьбу, а не на бег. В движении мы заправились сэндвичами с миндальным маслом и выпили огромное количество жидкости, медленно разминая ноги, которые должны были пронести нас 42 километра в полной темноте.

– У нас вся ночь впереди, брат. Неважно, сколько

это займет. Если придется всю дорогу идти пешком, значит, пойдем пешком.

Слова Джейсона подействовали на меня успокаивающе. А вспомнив свое решение капитулировать, я расслабился. И начал потихоньку оживать.

После первого пешего километра мы перешли на трусцу. Что ж, неплохо. И прежде чем сумели осознать, что происходит, мы уже бежали по-настоящему, болтая и перешучиваясь. Пол Хопвуд и Молли Кляйн бежали с нами. Их энтузиазм помог заглушить мрачные мысли, циркулировавшие в моей голове последние несколько часов.

Добравшись до шоссе 31, мы побежали обратно к аэропорту, где к нам присоединилось несколько местных бегунов, которые следили за нашим мероприятием по интернету. Появился свет в конце тоннеля, к нам мало-помалу стала возвращаться способность получать удовольствие от происходящего, мы вошли в ритм – немного пробежали, немного прошагали, и опять.

Около полуночи мы усердно трамбовали трассу, когда с нами поравнялся автомобиль. Машина остановилась, наружу выпрыгнул известный местный триатлет Дилан Рист и – прямо в галстук, брюках и тяжелых кожаных ботинках – побежал с нами. Он только что отработал официантом смену в ресторане. Ну, те-

перь уж точно – пошло веселье.

Несколько километров мы одолели, перемежая ходьбу с бегом (если, конечно, можно было назвать это бегом). Мы не торопились, разговаривали, наслаждаясь хорошей компанией и теплым ветерком с полей сахарного тростника, выстроившихся вдоль дороги. Не успел я оглянуться, как мы достигли отметки в 10 миль (16 км).

«Похоже, нам все же удастся добраться до финиша».

Глухой ночью мы миновали тихий городок Кахулуи, пересекли аэропорт и направились по шоссе Хана к длинному подъему по шоссе Халеакала. Когда мы продвигались вверх по крутому подъему шоссе Халеакала (со старта прошло уже несколько часов), Джейсон повернулся ко мне и с улыбкой сказал:

– Почти на месте, брат. Так держать, и сам не заметишь, как все будет позади.

Я взглянул на наручный компьютер Garmin Forerunner 310XT – прибор, напоминающий массивные часы, который показывает разнообразные данные: пульс, темп бега, наклон дороги, истекшее время и – что тогда было для меня важнее всего – расстояние. Прибор показывал 20 километров. Мы не одолели еще и полпути! Джейсон, этот пуританин в том, что касается гаджетов, не имел абсолютно никакого

представления, сколько мы пробежали. Но чтобы не снижать его оптимизма, я промолчал.

Когда мы проделали пять километров в гору, а подъему все еще не было видно конца, я засомневался, что Пол выбрал удачный маршрут. Образно выражаясь, колеса моего локомотива начали проскальзывать. Я опять возвращался в мрачное, до боли знакомое состояние, когда нет мочи с кем-нибудь спокойно разговаривать. В общем, я снова сатанел.

И вот, не в силах вынести мысль, что еще бог весть сколько нужно бежать вверх, я вышел из себя.

— Какого черта мы делаем?! — прокричал я сквозь зубы, да так, что изнутри ударило по глазам. — Надо обратно на равнину. Этот бесконечный подъем — просто идиотизм.

Продолжая пребывать в своем внутреннем мире — или, что скорее, устав от меня и моих жалоб, — Джейсон промолчал. А Пол, свеженький, как утренняя роса, просто не видел проблемы.

— Не такой этот подъем и крутой, — откликнулся он вместо Джейсона.

«Достаточно крутой», — проворчал я себе под нос. Может, он и ультрабегун, но это же не он наматывает четвертый «железный» триатлон за неделю.

Еще километра три я героически молчал и бежал вверх по незнакомой местности, не видя ничего за

пределами овала света от головного фонарика. Но на 25-м километре я снова вскипел.

– Полный бред. Я – обратно в аэропорт. Кто со мной?

Не дожидаясь ответа, я развернулся и побежал вниз, и тем самым стал виновником того, что в монолите нашей группы появилась трещина. В конце концов остальные, отступив от плана, присоединились ко мне, но вред уже был нанесен: я подорвал дух команды, нарушив святое правило: «Что бы ни случилось, держаться вместе».

Сначала я радовался, что можно бежать под горку, но вскоре крутой спуск взял плату болью в квадрицепсах. Каждый шаг впрыскивал в ногу очередную порцию молочной кислоты, и вонзавшиеся в плоть кинжалы убеждали остановить безумие. Кругозор вновь сузился, я стиснул зубы и постарался отстраниться от действительности.

Вскоре мы достигли равнины, опять миновали аэропорт и пошли на дугу в западном направлении через город Кахулуи. Я отстал и бежал вслед за Джейсоном, который продолжал болтать с Полом и Молли. Я велел себе смотреть только на них.

«Успокойся. Расслабься».

Беговая форма Пола была просто потрясающая. Как истинный профи в ультрабеге, он передвигался

без видимых усилий. Пол из тех бегунов, для кого придуманы гонки на 100 миль (161 км). До сих пор я все еще приучаю себя к мысли о сотне миль. «Когда-нибудь...» Но не сегодня.

Время близилось к трем. Пол провел целый день в заботах о нас, но все же бежал с нами всю дорогу и выглядел бодрячком. На самом деле в ту ночь он пробежал гораздо больше марафонской дистанции, потому что постоянно сновал между Джейсоном и мной, поднося нам воду и отзываясь на любые другие просьбы. Хотя я-то отказывался подкрепиться, не поддерживал разговоров и вообще требовал, чтобы меня оставили в покое. Но Пол прекрасно понимал, что со мной происходит. Не понаслышке зная, каково пребывать в «пещере боли», он смиренно сносил мое хамство.

Позже мне было очень стыдно за свое поведение. Форменное свинство грубить человеку, который добровольно потратил на нас столько времени и сил. Я извинился перед Полом, и он сказал, что все понимает, ничего личного.

Достигнув Кахулуи и направившись обратно к аэропорту, мы одолели отметку в 30 километров. Картина получилась воистину сюрреалистичной, когда фоном нам стали служить горящие поля сахарного тростни-

ка⁶⁶. Сотни гектаров пламени. Предрассветное небо окрасилось в фантастический оранжевый оттенок, и повсюду разливался сильный едкий запах. Экстравагантные декорации – то ли пейзаж Дали, то ли сцена из «Апокалипсиса сегодня» – добавляли абсурда происходящему (хотя абсурда и так было с избытком).

Но конец был уже близок. Мы с Джейсоном все реже переходили на шаг.

Сделав большой крюк вокруг торгового района Кахулуи, наша группа направилась к парковке аэропорта, где проходила финишная черта. Радуюсь, что можно смотреть хоть на что-то кроме пылающих тростниковых полей, я хватался взглядом за сияющие вывески: здесь заправка Chevron, там круглосуточная аптека Rite Aid – что угодно, лишь бы отвлечься от боли. А километры уходили в прошлое.

Но чем ближе мы были к пункту назначения, тем гуще становился дым от горящего тростника. Хотя мы сняли майки и повязали их на лица в качестве респираторов, вскоре дышать стало невозможно. Снова смена маршрута.

Наша команда оставила нас, чтобы забрать с парковки аэропорта машину Пола. Мы условились встретиться на новом финише, за границей едкого дыма.

⁶⁶ Перед сбором урожая сахарного тростника его иногда поджигают, чтобы удалить отсохшие листья и прочий сор. *Прим. ред.*

И вот на последних трех километрах мы с Джейсоном остались вдвоем, на фоне пламенеющего неба, наперегонки с надвигающимся восходом. Мы бежали, храня молчание, как в первое утро EPIC5 на Кауаи – целую вечность тому назад.

«Почти на месте. Просто дойди до конца».

Каждую минуту, каждую сотню метров я поглядывал на Garmin. Наши добровольные муки выглядели весьма по-дурацки: бегать кругами по окрестностям, пока наручный компьютер не позволит остановиться. А потом – без фанфар и даже без единого человека, кто бы мог поздравить нас или хотя бы похлопать по плечу, – мы оказались на финише.

Слишком усталые, чтобы обниматься, мы коротко пожали друг другу руки. Нашей команды нигде не было видно. Оставалось только ждать; они прибудут вот-вот.

Я осторожно улегся на жесткую бетонную площадку перед автосервисом Royal Hawaiian Tire & Auto – не слишком подходящий антураж, чтобы почивать на лаврах. Прошло минуты полторы, а потом... забытье. Я провалился в сон.

Не уверен, сколько минут протекло – может, десять, самое большее пятнадцать. Но когда нас нашли Пол, Молли и Ребекка, я дрых без задних ног. Когда Пол растолкал меня, ему пришлось в буквальном смысле

на себе тащить меня в машину, где я прислонился головой к окну в надежде, что это помешает мне заснуть по дороге в отель.

Когда мы прибыли в весьма милую гостиничку старомодного городка Паиа, Джейсон помог мне выбраться из машины и провел в холл. «Должно бы быть наоборот», – подумал я. Я был плох – намного хуже, чем Джейсон. Принять горизонтальное положение – предел мечтаний. Я не мог говорить. Не мог двигаться. Девушка за стойкой искренне старалась разместить нас побыстрее, но в столь ранний час ей понадобилось немало времени, чтобы разыскать ключи и разобраться, кому какой номер заказан. Все мои ресурсы давно были на исходе, и меня снова все стало бесить.

Я не помню почти ничего из происходящего далее, кроме того, что мне понадобилась помощь Джейсона, чтобы преодолеть всего один лестничный пролет и забраться в постель. Я знал, что нужно поесть, но смог затолкать в себя лишь немного лапши, которую принесла Ребекка. И когда поднялось солнце, я закрыл жалюзи, натянул на голову одеяло и провалился в небытие.

День пятый, большой остров. Круг почета

Проснувшись часов в одиннадцать, я разыскал всех, и мы без лишних споров решили взять еще один день отдыха перед финальным броском на Большом острове. Несколько часов спустя мы сели на дневной рейс до Коны, заселились в гостиницу King Kamehameha (между прочим, штаб-квартира мирового чемпионата Ironman) и, отвлекшись от мыслей о завтрашнем заплыве у пирса Каилуа, не тратя времени даром, направились на Island Naturals – лучший на Коне рынок натуральных продуктов.

Наконец-то я мог нормально подпитать тело добротной чисто органической пищей, чего не было с самого Молокаи. И я воспользовался этим благом, накупив свежей листовой капусты, спирулины и свеклы для Vitamix и прочих цельных продуктов, на какие падал глаз. Я просто-таки ощущал, как с каждым глотком смеси и с каждой ложкой киноа и чечевицы все системы организма возвращаются к норме.

Для ужина и завтрака я запасся сырым миндалем, мюсли без глютена, кокосовым молоком, ягодами асаи и напитком из чайного гриба и направился прямо в номер, чтобы позвонить домашним, пока у

них еще не слишком поздно.

В шесть утра, через одиннадцать часов беспробудного сна, я поднялся, чтобы встретить испытание последнего дня EPIC5, чувствуя себя невероятно свежим – поразительный контраст с эмоциональным и физическим истощением на Мауи. Я чувствовал себя на пике формы – так называют состояние спортсмена, приходящее с парой недель отдыха после долгой напряженной подготовки к серьезному состязанию. Мое тело словно говорило: «Ладно, наконец-то понятно, чего ты от меня хочешь, – что же ты мне раньше не сказал? Все, что мне было нужно, – это приличная пища и ночь хорошего сна! Сегодня, значит, “железный” триатлон? Да без проблем!»

Мы встретились с Джейсоном в холле и прошли метров двадцать до пирса, чтобы подготовиться к заплыву. После того, что мы уже преодолели, предстоящий день казался нам кругом почета, триумфальным шествием на завоеванной территории. Несмотря на ожидающие нас 226 километров – цифра внушительная по любым меркам, – после того, что мы вынесли, нам, отдохнувшим, «железная» дистанция теперь казалась так, легкой прогулкой по парку. Не нужно было беспокоиться о том, чтобы успеть на рейс, или о том, что завтра нас ждет такое же тяжелое испытание. (И действительно, без всяких непредвиденных

проблем к концу дня мы совершили невозможное – прошли EPIC5.)

На пирсе нас встретили новые друзья. Грант Миллер, владелец местного веломагазина Bike Works, который предоставил нам снаряжение, пришел позаботиться о заезде после заплыва. Также подбодрить нас явилась улыбчивая триатлетка Бри Уи.

Не теряя времени, мы прыгнули в воду и стартовали. Я знал эту дистанцию – одну из прекраснейших в мире, – так же хорошо, как и свой бассейн, где помню каждую плитку. Без усилия рассекая кристально чистую воду, в которой кипела своя жизнь, я разглядывал стайки рыб. Традиционная петля в четыре километра – и я глазом не успел моргнуть, как все было позади. Всего 51 минута – не так и плохо, даже прекрасно под конец недели EPIC5.

– О, ты уже справился? – сказал Грант, улыбнувшись, пока я обсыхал.

– Да так, Грант, чуток разогрелся!

– И каково это, когда плывешь с толпой друзей?

Только что закончив сольный заплыв, я нахмурил брови:

– Ты о чем?

– Дельфины! С тобой рядом всю дорогу плыла целая стая дельфинов!

– Правда?

Странно. Я плавал в этом заливе бесчисленное количество раз, но никогда не встречал ни единого дельфина. Как же я это просмотрел?

– Ага! Глянь!

Грант махнул в сторону Джейсона, который все еще находился в воде. Приставив руку ко лбу (утреннее солнце светило вовсю), я увидел, как в океане плывет Джейсон в сопровождении семи плавников. Я воспринял это как знак расположения гавайских духов кахуна.

Просто чудо.

Ожидая Джейсона, я натянул форму для итоговой велогонки, съел сэндвич с бананами и миндальным маслом и поприветствовал пятикратного чемпиона Ironman Люка Маккензи – австралийца, который последние недели тренировался на Коне вместе с невестой (ныне супругой) Амандой Болдинг. Двумя годами ранее я имел случайную и очень краткую встречу с Люком и Амандой, еще до своего первого Ultraman, в кафе Starbucks, когда бегал у себя дома в горах Санта-Моника. Замечательно, что Люк запомнил нашу встречу и приехал сюда на скутере, чтобы поздороваться и пожелать удачи. Его поддержка сильно подняла моральный дух.

– Мы тут запланировали днем небольшую пробежку. Не хочешь присоединиться? – полушутя-полусе-

рьезно заинтересовался я у Люка.

Я представил, как он бежит рядом с нами своими широкими, уверенными шагами, и, усмехнувшись, добавил:

– Только имей в виду: мы, наверное, будем бежать для тебя слишком быстро.

Люк рассмеялся:

– У меня сегодня насыщенная тренировка, но я подумаю. Желаю повеселиться, парни!

И с этим словами мы расстались. Учитывая наметенную тренировку, я сомневался, что он вернется, но все равно должен был предложить.

Мы стартовали в сопровождении своего друга, а сегодня – проводника Уоррена Холлинджера, жителя Коны и многократного финалиста Ironman и Ultraman. Пока мы накручивали педали вверх к знаменитым лавовым полям, я снова поразился тому, каким свежим себя чувствую. Благодаря замечательным свойствам масла чайного дерева мои потертости чудесным образом исцелились за одну ночь, и седло перестало быть для меня орудием пыток. Но еще более чудесным казалось то, какими сильными вновь стали мои ноги и как быстро забылась недавняя усталость.

Что и говорить, способность организма к адаптации просто поразительна.

Солнце сияло, и присутствие друзей наполняло па-

руса моего настроения попутным ветром. Мы проследовали по знаменитой трассе мирового чемпионата Ironman к небольшому городку Хэви, охотно греясь на солнышке среди раскаленных лавовых полей. Да, было жарковато. И ветрено. Но я пребывал в состоянии полной безмятежности. После Мауи – семечки. И цифры на датчике мощности отражали состояние тела и ума, регистрируя показатели гораздо выше, чем за все предыдущие дни этой недели. Я чувствовал себя не просто хорошо. Великолепно.

Решив немного выгулять внутреннего хищника, я оторвался от нашей группки. Под стрекот карбоновых колес Zipp я, наслаждаясь одиночеством, преисполнился благодарности – не только за победы этой недели, но и за все радости жизни: за трезвость, которая вернула мне душевное равновесие; за веру, которая дала силы изменить свою жизнь; за жену, которая не просто поддерживала меня в осуществлении моих мечтаний, но и мечтала вместе со мной. Я также возблагодарил провидение за детей, которые росли здоровыми и счастливыми. И за моего друга Джейсона Лестера, который поверил в меня и взял с собой в это безумное путешествие.

Войдя в состояние «здесь и сейчас», я ощущал солнечные лучи на лице и новую силу в ногах и мысленно преклонил колени в этом священном месте, перед за-

стывшей лавой, что так сильно изменила траекторию моей жизни.

И не успел оглянуться, как уже был в Хэви, где слез с велосипеда и стал дожидаться Джейсона и Уоррена. Это селение в стиле хиппи традиционно служило финишной точкой велогонки второго дня Ultraman и стартом двойного марафона в день третий; для нас же оно было серединой велоаезда, 90 километров позади, 90 километров впереди. В общем, это такой многословный способ сказать, что Хэви значит для меня очень много.

Вскоре приехали Джейсон и Уоррен, а за ними следовала Ребекка на нашей машине поддержки, и мы вместе сделали долгий перерыв на ланч. Не гонка, а праздник какой-то. Мы будто не наматывали на колеса бесконечные километры, а прогуливались нога за ногу, а Ребекка организовала нам импровизированный пикник. Я быстро уплел три сэндвича с Veganaise и авокадо, запил их литром кокосовой воды, на что Джейсон, всегда поражавшийся, сколько пищи в меня вмещается, спросил:

– Дружище, сколько же сэндвичей с авокадо ты потребил за эту неделю?

Я по-быстрому прикинул:

– Шестьдесят точно. Может, и семьдесят.

Не будет преувеличением сказать, что EPIC5 я

проделал в основном на кокосовой воде, авокадо и Veganaise с маслом из виноградных косточек.

По-прежнему бодрые духом, мы снова уселись на велосипеды и поехали из Хэви вниз. Вместе мы вернулись в Каилуа-Кона и проехали по центральной улице, прежде чем закончить гонку там, где ее начали, – на пирсе Каилуа. Я проплыл четыре километра, проехал сто восемьдесят – и мог улыбаться. Солнце стояло еще высоко, сил оставалось еще много, и я не мог дождаться бега – последнего этапа. Может, все дело в адреналине, но мысль о том, чтобы пробежать марафон, прошла так, между прочим – просто последнее усилие перед тем, как вся эпопея станет достоянием истории.

Я допил до дна бутылку с Endurance Elixir, натянул компрессионные носки, надел кроссовки – полная боевая готовность. И тут я обрадовался еще больше, увидев Люка Маккензи. Чемпион Ironman – один из самых почетных и желанных титулов в триатлоне. Хотя Люк уже попотел в тот день и на велосипеде, и бегом, он отказался от честно заработанного права провести вечер перед телевизором и решил пробежать с нами хотя бы первые километры марафона.

Пробежав по городу около 11 километров, Люк нас покинул, а мы начали крутой подъем на Палани-Хилл. А вскоре вернулись на шоссе Королевы, снова наде-

ли пропитанные солью головные фонарики и побежали среди черной лавы. Мили проносились мимо, стала одолевать усталость, напоминая, что мы все же не свободны от ее власти. Но мы держались, сохраняя ровный темп.

Кроме всего прочего, помогало то, что места всё были знакомые. Когда на окраинах города мы оказались в гавани и уже приходилось тяжело, я вспомнил, как мы бежали здесь с Джейсоном во время пребывания в тренировочном лагере перед Ultraman-2009. На том же участке шоссе мы совершили очень трудный двухчасовой забег дождливой темной ночью. Это был один из тех забегов, когда все проходит гладко. И вспомнив об этом, я почувствовал себя увереннее.

Я повернулся к Джейсону:

– Ничего не напоминает?

Джейсон улыбнулся. Он точно знал, что я имею в виду.

– Один из лучших забегов в моей жизни, дружище.

– До сегодняшнего дня, – поправил я, не прекращая удивляться, как здорово чувствую себя после Мауи. Мы, конечно, бежали небыстро, но мы бежали. И что самое важное, нам нравилось бежать. Вместо того чтобы с ужасом считать оставшиеся километры и думать только о том, как бы дойти до финиша, мы наслаждались последними мгновениями эпопеи.

Когда оставалось километров десять, нас догнал автомобиль. Из него выпрыгнул Грант и еще больше поднял нам настроение, побежав рядом с нами прямо в сандалиях. Когда он упомянул, что это его первый «забег» за несколько лет, я заметил, что ему бы сейчас не помешали кроссовки. Грант сознался, что кроссовок у него нет, но он не хочет упускать возможность. Привыкший преодолевать и более серьезные препятствия, Грант получал от бега истинное удовольствие.

Обратный отсчет. Осталось пять миль. Четыре. Оглянуться не успели – уже три. Я чувствовал, как вновь сами собой «опускаются шоры», и боролся с искушением уйти в себя, как в конце всех предыдущих четырех марафонов. Я хотел воспринимать все в мельчайших деталях, а главное, сохранять контакт с Джейсоном. И когда я уже было решил, что не могу больше ни поддерживать темп, ни разговаривать, из темноты появились Люк и Аманда на скутере – они снимали нас на фото и видео, громко свистели и сигналили. Позже они рассказали, что они были дома и уже собирались ложиться, но вдруг ощутили настоятельную потребность приехать и поздравить нас на финише.

Теперь, когда до города было два шага, мы, обрадованные почетным мотоэскортом (прямо президентский кортеж!), сбегали по холму и, свернув с шоссе

Королевы, направились к финишу. По телу побежали мурашки. Осознание значимости происходящего да- ло всплеск энергии, на котором я и пробежал послед- ную милю. Эмоции захлестывали. Когда впереди по- казался пирс, по щекам полились слезы. Всего две сотни метров... Но я не хотел, чтобы это кончалось. Я хотел продолжать!

И вот настал великий момент. Под урчание мотора скутера, заглушавшее наш топот, под возгласы Ребек- ки, Уоррена, Люка и Аманды мы проделали последний отрезок пути.

Всё.

Последний день, Каилуа-Кона, Гавайи. Около 11 ве- чера. Менее чем за семь суток на пяти островах Джей- сон Лестер и Рич Ролл преодолели 19 километров вплавь, 901 километр на велосипедах и 211 километ- ров бегом – всего 1131 километр.

Заключение

Жизнь – это долгий и трудный путь. За многие годы я ходил разными дорогами. На каких-то меня встречали ветра, дующие в лицо. Какие-то были ровными и прямыми. Многие – темными и опасными. Мой рассказ – о человеке, который однажды пробудился и понял, что вот уже много лет пробирается по узкой тропе, ведущей в никуда. Нам всем это знакомо. И как же среди нас много тех, кто не может сойти с ложного пути, не говоря уж о том, чтобы отыскать новую дорогу, где можно найти смысл жизни. Я смог. Открыв свое сердце, поверив, что оно подскажет мне правильный путь, и обретя решимость следовать ему, я вскоре полностью изменил свою жизнь.

Разница между тем, откуда я начал, и тем, куда пришел, воистину эпического масштаба.

Временами казавшиеся непреодолимыми препятствия доставляли такие страдания, что лишь одно могло принести облегчение – жить *здесь и сейчас*. Но препятствия имеют один плюс – они помогают развиваться. Если вы не развиваетесь, то и не живете. Я избрал себе мантру: «Делай то, что любишь; люби тех, кто рядом; служи другим; и знай: ты на верном пути».

Вас тоже ожидает новая дорога. Все, что нужно, –

это принять решение отыскать ее, а отыскав – сделать первый шаг. Если вы твердо настроитесь и будете держать в уме конечную цель, этот шаг станет гигантским прыжком в новое будущее.

И тогда вы всем докажете, кто вы есть на самом деле.

Приложение I

Основы диеты Plantpower

Прежде чем углубляться в вопрос, что именно я ем (см. приложение II [«Один день с PlantPower»](#)), давайте разберемся в том, почему я питаюсь так, а не иначе. Ниже приводится руководство для начинающих, где изложены базовые принципы растительного питания – основы диеты PlantPower.

И сразу о белках

Давайте начнем с пресловутой проблемы белков. Не проходит дня, чтобы меня не спросили: «А откуда ваш организм берет белки?»

В нашей культуре глубоко укоренилось суеверие, что без животных белков здоровья не жди. «Животные белки, и побольше, побольше». Об этом твердят отовсюду. Реклама, этикетки на продуктах, фитнес-тренеры говорят одно: протеин, протеин, протеин. Протеиновые порошки, коктейли, добавки. И повсеместно распространено убеждение, что единственная пища, содержащая необходимое для функционирования организма обычного человека, а тем более спортсмена, количество белка, имеет животное происхождение. Бифштекс на косточке. Яйца и холодное молоко в высоком стакане. Или коктейль с сывороточным белком. Без них вы не добьетесь успеха в атлетике, не сможете выступать на пике возможностей, не нарастите мускулы, не сможете нормально восстановиться между нагрузками.

Но я пришел к заключению, что эта точка зрения ошибочна от и до. Вы вот когда-нибудь слышали, чтобы кого-то госпитализировали из-за белковой недостаточности? Я, например, не слышал. Вся су-

ета вокруг протеинов – просто-напросто много шума из ничего: кампания по дезинформации, подогреваемая могущественным и хорошо финансируемым мясо-молочным лобби, которое убеждает общество, включая медицинских специалистов, педагогов и правительственных чиновников, столь часто говорящих про «пищевую пирамиду», что без мяса и молока прожить невозможно. И пропаганда протеинов не просто лжет – она убивает. Да, белок – важнейший нутриент, который имеет большое значение не только для формирования и восстановления мышечной ткани, но и для поддержания широкого набора жизненных функций, в том числе сохранения необходимой костной массы, работы иммунной системы и предотвращения усталости. Но что это такое – белок, он же протеин? Это и вправду принципиально, откуда мы его получаем – от растений или от животных? И сколько белка нам действительно необходимо?

Белки включают двадцать аминокислот, одиннадцать из которых наше тело может синтезировать самостоятельно. Остальные девять (которые называют незаменимыми аминокислотами) могут прийти в организм только извне. Итак, строго говоря, наши тела нуждаются в определенных аминокислотах, а не в белке как таковом.

Но эти девять незаменимых аминокислот ни в коей

мере не исключительная прерогатива животного царства.

На самом деле изначально они синтезируются растениями, а в мясе и молочных продуктах находятся лишь потому, что животные этими растениями питаются. Я сам удивился, когда узнал, что незаменимые аминокислоты в обильных количествах присутствуют в зерновых культурах, орехах, семенах, овощах и бобовых. В таких продуктах, как черные бобы, фасоль стручковая, фасоль пинто, миндаль, чечевица, экзотическая культура под названием киноа и даже шпинат и брокколи. Не знаю, как для вас, а для меня это было настоящее открытие. Так что если ваша диета содержит разнообразные растительные продукты (а они – девять незаменимых аминокислот в соответствующем количестве), то нечего и беспокоиться о том, что ваш организм будто бы не способен синтезировать белки, нужные для поддержания, восстановления и функционирования тканей.

В действительности только одна из каждых девяти калорий, которые мы потребляем, должна иметь белковое происхождение. А для атлетов ограничение гораздо строже⁶⁷. Однако типичный американец, ве-

⁶⁷ Nutrition and Athletic Performance – Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine // Journal of the American Dietetic Association 2000, 100: 1543–

душий сидячий образ жизни, впихивает в себя белка примерно вдвое больше необходимого. А необходимо, согласно рекомендованной суточной норме (РСН), всего 0,8 грамма на килограмм веса тела⁶⁸. Впрочем, я согласен с многочисленными экспертами, которые считают, что истинные потребности организма для большинства людей еще ниже, за исключением, возможно, беременных и кормящих женщин.

Большинство людей получает большую часть белков с продуктами животного происхождения, чему сопутствует потребление вредных, закупоривающих артерии насыщенных жиров. Тогда как в диете PlantPower организм получает девять незаменимых аминокислот с разнообразными растительными продуктами, которые, по общепринятому мнению, усваиваются и абсорбируются иначе, чем животные белки. Давайте примем традиционную точку зрения, что спортсмены на выносливость вроде меня нуждаются в повышенном количестве белка. Пойдем еще дальше и заявим, что это количество составит 1,2 грамма белка на килограмм веса тела. Это значит, что при моем нынешнем весе в 72,5 килограмма РСН составит

56. *Прим. авт.*

⁶⁸ Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). Food and Nutrition Board (FNB), Institute of Medicine (IOM), 2002, www.nap.edu/books/0309085373/html. *Прим. авт.*

$72,5 \times 1,2 = 87$ граммов белка (в действительности я потребляю заметно меньше, в пределах 70–75 граммов, даже в дни интенсивных тренировок).

Что, многовато? Готовы открыть гигантскую банку с сывороточным протеином, ту самую, на которой нарисован накачанный стероидами бодибилдер, выглядящий так, будто его голова сейчас взорвется? О, не торопитесь! Лучше разбить эту норму на весь день: съесть тосты с миндальным маслом и киноа на завтрак, черные бобы и буррито с бурым рисом на ланч, а также хорошую порцию темпе (ферментированный продукт из соевых бобов), чечевицы, бобов маш (они же мунг), или киноа с конопляным семенем и немного шпината, или брокколи на ужин. Такая диета обеспечивает мне должное количество питательных веществ.

При условии, что ваша диета включает потребляемые в течение дня различные комбинации всех этих зерновых, бобовых, орехов и зеленых овощей, вы обязательно получите полный набор незаменимых аминокислот. Я годами соблюдаю эту диету, не испытывая никаких проблем с формированием сухой мышечной массы и должным образом восстанавливаясь между нагрузками.

Но в периоды напряженных, утомительных тренировок, если подозреваю, что съел недостаточно бо-

гатовых белками растительных продуктов, я включаю в свой дневной послетренировочный коктейль умеренное количество растительного белкового порошка в качестве дополнительной гарантии. В этом случае я предпочитаю белок из конопли, потому что это один из немногих растительных продуктов, содержащих полный состав аминокислот.

Конопляный белок, однако, не самый биодоступный. Это означает, что тело не может полностью усвоить все его нутриенты. Я обнаружил, что лучше всего его использовать в сочетании с другими, более биодоступными растительными белками. В сотрудничестве с Комптоном Ромом из компании Ascended Health мы составили собственную белковую смесь Jai Repair. В ее состав входят наиболее биодоступные протеины гороха, пророщенного бурого риса и конопли, а также строго сбалансированный набор из экстракта гриба кордицепс для повышения выносливости, L-глутамин, витамина B12 и ряда мощных антиоксидантов, таких как, например, ресвератрол. Jai Repair – это запатентованный состав PlantPower, научно разработанный для максимально эффективного восстановления организма после нагрузок. Он очень помогает лично мне неуклонно прогрессировать в спорте.

И я всегда добавляю в свои смеси Vitamix спирулину. Обладая весовым содержанием белка 60–65 про-

центов (выше, чем у любого другого натурального пищевого продукта), эта суперпища с фитонутриентами и водорослями на ключевой воде представляет собой оптимальный и полноценный источник белка.

Диета Plantpower

*Растительные продукты, богатые белками*⁶⁹

70

⁶⁹ Physician's Committee for Responsible Medicine, "How Can I Get Enough Protein? The Protein Myth", www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/how-can-i-get-enough-protein-the-protein-myth; "Protein in the Vegan Diet," Reed Mangels, PhD, RD, Vegetarian Resource Group, www.vrg.org/nutrition/protein.htm. Прим. авт.

⁷⁰ ** Объем одной мерной чашки, используемой в США, приблизительно равен 250 мл. Прим. ред.

Продукт	Содержание белка, г
Спирулина, 10 г	6,0
Темпе, 1 чашка**	31,4
Сейтан, он же клейковина, полчашки	24,0
Чечевица вареная, 1 чашка	17,9
Черные бобы вареные, 1 чашка	15,2
Нут вареный, 1 чашка	14,5
Бобы мунг, они же маш, 1 чашка	13,5
Фасоль, 1 чашка	13,0
Фасоль тушеная, 1 чашка	12,0
Фасоль пинто, 1 чашка	12,0
Камут, 1 чашка	11,2
Киноа приготовленное, 1 чашка	11,0
Вигна китайская, она же коровий горох, 1 чашка	11,0
Арахисовое масло, 2 ст. л.	8,0
Миндаль, ¼ чашки	8,0
Овсянка, 1 чашка	6,0
Булгур приготовленный, 1 чашка	5,6
Шпинат вареный, 1 чашка	5,4
Бурий (коричневый) рис, 1 чашка	5,0
Брокколи, 1 чашка	4,6
Картофель печеный	4,0

Вопреки расхожему мнению, когда речь идет о белке, много – не значит хорошо. Его нужно ровно столько, чтобы удовлетворить потребности организма. Что касается атлетов, то, насколько мне известно, ни в одном научном труде не говорится, что потребление белка свыше рекомендованных 10 процентов от суточной нормы калорий сказывается положительно на росте или восстановлении мышечной массы. В действительности избыток протеина приводит к неэффективной трате энергии на его переработку или откладывается в организме в виде жира. Что же касается обычных людей, многими исследованиями однозначно установлено: в долгосрочной перспективе избыточное потребление белков животного происхождения может нанести вред, поскольку способствует развитию врожденных заболеваний, таких как остеопороз, рак, дисфункция почек и сердечные болезни.

И еще один факт о протеине. Некоторые из самых сильных и энергичных животных в мире питаются растениями. Слон, носорог, гиппопотам и горилла имеют одну общую черту – все они получают 100 процентов белков из растительной пищи.

Щелочность: краеугольный камень PlantPower

Главное преимущество диеты PlantPower можно определить одним понятием – щелочность.

Организм постоянно стремится к балансу кислотности и щелочности, который выражается водородным показателем pH. Диапазон pH варьируется от 1 (максимум кислотности) до 14 (максимум щелочности), нейтральный показатель – 7,0. Состояние организма оптимально, если pH находится в зоне легкой щелочности (7,35–7,45).

Пища, которую мы едим, воздух, которым дышим, токсины, которые мы поглощаем через кожу, и стресс, с которым мы боремся, – все это факторы, определяющие кислотно-щелочной баланс нашего организма. И хотя диетологи и медики сходятся во мнении, что около 80 процентов поглощаемой нами пищи должно способствовать ощелачиванию, а 20 процентов – окислению, диета типичного американца в сочетании с напряженным ритмом городской жизни ведет к избыточной кислотности. Полуфабрикаты, газировка, мясные и молочные белки, загрязненный воздух и повседневная нервотрепка вносят свой вклад в так называемый метаболический ацидоз, то есть смещение кис-

лотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности (уменьшения pH).

Почему это так важно? Когда организм находится в длительном или хроническом состоянии ацидоза, даже в слабой форме (а в наши дни это справедливо для большинства людей), он должен направлять значительные ресурсы на поддержание pH крови на уровне, близком к оптимальному (7,35). Со временем тело из-за этого приобретает целый букет недугов, среди которых: утомляемость; нарушения сна и функционирования иммунной системы; снижение выделения энергии клетками, усвоения питательных веществ, плотности костных тканей и уровня гормонов роста, что, в свою очередь, ведет к сокращению мышечной массы; повышенная возбудимость; увеличение веса тела и ожирение; почечные заболевания; разрастание опухолевых клеток; перепады настроения; остеопороз. И я еще не упомянул, что в кислотной среде буйно расцветают всяческие болезнетворные бактерии и вирусы.

Вот вам пример. С детства нас учат: «Пейте, дети, молоко, будете здоровы», потому что, мол, в молоке много кальция. Без молока вам грозят переломы и остеопороз. Но в действительности все с точностью до наоборот. Даже помимо того, что молоко содержит насыщенные жиры, холестерин и, как правило, неко-

торые гормоны, кислотный характер молочных продуктов может *спровоцировать* дефицит кальция, что со временем приводит к остеопорозу. Если для баланса не потреблять существенное количество ошелачивающих продуктов, организму придется стабилизировать pH крови, отбирая ценный кальций и другие минеральные компоненты у костей. Со временем вам гарантирован дефицит кальция и ломкие кости.

Любопытно, не правда ли?

Напротив, цельные растительные продукты (как и снижение уровня стресса) способствуют ошелачиванию. Так, рацион, который включает в себя достаточное количество темно-зеленых листовых растений, богатых кальцием, предупреждает проблемы с плотностью костных тканей и остеопорозом.

Я говорю о таких фруктах и овощах, как кокос, авокадо, сладкий перец, томаты и лимон. Орехи и семена тыквы, кунжута и миндаля также приносят пользу. Как и пророщенные бобы и зерна, соль Кельтского моря, кокосовое масло и кокосовое молоко, оливковое масло и киноа. Все это превосходные ошелачивающие продукты.

Диета, основанная на ошелачивающих продуктах, помогает регулировать и оптимизировать состояние здоровья на клеточном уровне, благоприятствует поддержанию должного уровня витаминов и минералов и

стимулирует работу иммунной системы.

Кроме того, переход к ошелачивающей диете снижает вес. Как говорилось выше, метаболический ацидоз – защитная реакция организма, вынужденного удалять из кровотока избыточную кислоту. Но куда он девает эти избыточные кислоты? Запасает их в жировых клетках. Чем больше кислот, тем больше жировых клеток требуется, чтобы их запасти. Иными словами, кислотная диета и плохие условия окружающей среды провоцируют активное образование жировых клеток при сокращении мышечной массы. Но этот процесс можно обратить вспять, потребляя ошелачивающие продукты, которые «вымывают» из тела избыточную кислоту и устраняют необходимость в дополнительных «складах» для ее хранения. Что в итоге? Снижение веса.

СОВЕТ. Выжмите сок из свежего лимона или добавьте несколько столовых ложек яблочного уксуса в воду. Это простой и эффективный способ моментального ошелачивания организма. Очень помогает при первых признаках насморка и простуды.

Занимаясь спортом, где нужна большая выносливость, я обнаружил, что, не считая сна, диета, состоящая в основном из ошелачивающих продуктов, – лучший путь восстановить силы. Такая диета снижает

вызванную нагрузками возбудимость, которая мешает организму быстро прийти в норму, и одновременно помогает восстановлению, росту и сохранению сухой мышечной массы.

СОВЕТ. Любите кофе, но организм не приемлет его из-за кислотности? Попробуйте *метод холодного прессования* – альтернативный вид обработки кофе, который не только снижает горечь, но и удаляет от 60 до 70 процентов кислоты из вашей чашечки бодрости.

Еще не убедил? Все, что я могу сказать: за последние пять лет, несмотря на жесткое расписание тренировок, плотный рабочий график и полноценную семейную жизнь, я продолжаю совершенствоваться как атлет. И за это время я редко болел чем-то серьезнее насморка. Я пропускал тренировки по семейным обстоятельствам или по профессиональной надобности, но никогда – по болезни. Поразительный факт, если вспомнить, что, прежде чем сменить диету, я регулярно страдал от самых разнообразных аллергий, бесчисленных простуд, насморков и синуситов.

Могу заявить со всей ответственностью, что щелочная, растительная, цельная диета – это лучшее средство для быстрого восстановления атлета и главный фактор моего успеха.

Нутриенты: смешать, но не взбалтывать

Еще один ключевой момент – плотность питательных веществ.

Не реже двух раз в день я готовлю себе питьевую смесь, состоящую главным образом из зелени, в своем любимом блендере Vitamix – без него я как без рук. Ни Vitamix, ни Blendtec (его конкурент) к числу зарядных блендеров не отнесешь. Моторы этих машин можно ставить на реактивные самолеты. Они способны выжать сок буквально из чего угодно. Чтоб вы понимали: в мощнейшей модели серии Vitamix я однажды выжал сок из косточек авокадо. Целый стакан.

Утром я закладываю в эту «турбомашину» разные растительные продукты, чтобы подхлестнуть свой метаболизм и зарядиться энергией на весь день. В основе всегда темно-зеленые листовые растения, которые богаты ощелачивающим хлорофиллом, стимулирующим регенерацию клеток. Это такие продукты, как листовая капуста, шпинат, спирулина и морской фитопланктон. К этому я добавляю: свеклу, семена чиа и порошок из маки – для выносливости; авокадо, кокос или семена конопли, содержащие незаменимые жирные кислоты; а также чернику и асаи в качестве анти-

оксидантов. Тыквенные семечки поставляют организму железо, а перец и цитрусовые – витамин С, который облегчает усвоение железа. А если смесь слишком горчит, я добавляю немного апельсинового или яблочного сока для аромата. Но я никогда не налегаю на фруктовые соки; после пастеризации их питательная ценность значительно снижается, и, кроме сахара, в них почти ничего не остается.

Потом я смешиваю все это до полной потери первоначального облика. Смешиваю и смешиваю, пока ингредиенты не превращаются в пенистую жидкость. Выпив сию амброзию, я немедленно ощущаю, как настроение улучшается, а тело оживает, обогащается и наполняется силой, готовясь встретить вызовы грядущего дня. Это источник стабильной энергии, который укрепляет меня (а также жену и детей) в течение нескольких часов без этого тяжелого ощущения после завтрака из «плотных» углеводов, неизбежного сахарного удара в виде пончика или скоропостижных голодных мук, когда запихнешь в себя «пустые» калории.

СОВЕТ. Чтобы хорошо начать день и подстегнуть метаболизм, избегайте того, что вы привыкли называть завтраком, и попробуйте вместо этого «выпить салата».

В общем, Vitamix не только позволяет мне за один присест съесть огромное количество пищи, бога-

той питательными веществами, с высоким содержанием клетчатки (выгодные отличия от обычных соков) и минимумом жиров, но и выполняет за меня большую часть работы по «предварительному перевариванию» пищи, разбивая ее на мельчайшие частички *перед* тем, как я ее съем. Это значительно облегчает усвоение: организм получает уже готовые нутриенты.

Наше тело должно затрачивать значительные ресурсы на усвоение пищи в желудочно-кишечном тракте. Нужна энергия, чтобы разложить пищу перед тем, как организм ее усвоит и использует содержащиеся в ней нутриенты и «топливо». Чем труднее переработать пищу, тем больше энергии надо. К примеру, если вы съели стейк, требуется невероятное количество физиологических усилий для того, чтобы он усвоился. Организму приходится тратить на это громадное количество сил, которые могли бы обеспечить бы вам возможность ясно мыслить, хорошо потренироваться или просто провести день в хорошем настроении. Чем больше крови направляется на пищеварение, тем более уставшим вы себя ощущаете и тем сложнее вам сосредоточиться. Вы испытываете ту самую «послеобеденную сонливость», которая проходит только по окончании процесса пищеварения.

В общем, получая со стейком калории и нутриенты, вы расплачиваетесь ресурсами, идущими на усво-

ение стейка и удаление отходов. И если подвести баланс, зачастую игра не стоит свеч.

Мои же смеси требуют очень мало энергии для усвоения, потому что блендер уже проделал почти всю работу. Овощи, которые организму разложить обычно довольно сложно, теперь усваиваются легко, предоставляя организму готовый доступ ко всем своим нутриентам. Вот почему, выпив такую смесь, вы будете чувствовать себя хорошо.

Более того, высокая питательная плотность таких смесей, как и цельных растительных продуктов вообще, естественным образом сдерживает аппетит, позволяя вам лучше контролировать вес. Это происходит потому, что тело получает все необходимые витамины, минералы и нутриенты. *Тело насыщается.* Напротив, когда мы съедаем «пустые» калории – крахмалистую или подвергнутую технологической обработке пищу, продукты из очищенной муки и сладости с высоким содержанием калорий, углеводов или жира, – мы чувствуем сытость, но только на время. Вскоре нам снова захочется перекусить. А все из-за того, что, как правило, высокая калорийность в подобных продуктах сочетается с очень бедным содержанием питательных веществ. Желудок полон, но сытым от этого тело не становится, что ведет к перееданию и – неизбежно – к набору веса. Если, поев, вы снова хо-

тите есть, – это верный знак, что ваш организм нуждается не просто в том, чтобы его кормили, но кормили *правильно*.

Люди часто мне говорят: «Вы так много тренируетесь. Должно быть, вы целый день помираете от голода». Однако подобные высказывания как нельзя более далеки от правды. Когда мы с Брайаном Никосиа поглощали пончики, то убеждали самих себя, что нашим телам необходимы все эти сладости и жиры, что мы просто не сможем без них заниматься плаванием. Но все ровно наоборот. Вообще-то на аппетит я не жалуюсь, но если ешь полностью усваиваемые продукты с высокой плотностью питательных веществ, аппетит волей-неволей удовлетворяется. Несмотря на тренировки, я ем намного меньше, чем до 2008 года, когда вел сидячий образ жизни.

Легенда ультрамарафона и веган Скотт Джурек говорит о том же: благодаря богатой питательными веществами еде есть он стал меньше, а тренироваться – эффективнее⁷¹. Чем больше в моем рационе продуктов с высокой плотностью питательных веществ, тем реже я испытываю голод, независимо от нагрузок. Мое тело насыщается.

Обычно я делаю себе полный блендер смеси по

⁷¹ См.: Джурек С. [Ешь правильно, беги быстро. Правила жизни ультрамарафонца](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

утрам, выпиваю один большой стакан, а остальное заливаю в термос и беру с собой, отпивая по глоточку в течение дня, когда начинает сосать под ложечкой или падает уровень энергии. Крайне удобно в рабочие дни.

Многие говорят: «Мне бы очень хотелось перейти на растительный рацион. Но я просто не могу – из-за бизнес-ланчей и званных ужинов. Как мне быть, если мы с клиентом встречаемся в стейк-хаусе?» Мой ответ такой. Сделайте себе побольше смеси Vitamix утром. Возьмите на работу большой термос со смесью и другие растительные закуски, которые не слишком утяжелят вашу ношу, например миндаль и фрукты. И перед тем как отправляться в этот ваш стейк-хаус на деловую встречу, выпейте хорошую порцию Vitamix. Вы почувствуете прилив энергии, а аппетит уменьшится. А потом идите на ланч и закажите легкий салат, жареный картофель или что там сможет предложить ресторан, не рассчитанный на веганов. И овцы целы, и веганы сыты.

СОВЕТ. Заранее готовьтесь к ситуациям, когда выбор еды ограничен, – всегда имейте про запас хорошую порцию зеленого смузи или другой закуски PlantPower.

После тренировок и/или вечером я снова берусь за блендер. До или после ужина я готовлю еще Vitamix

в качестве десерта или закуски. Я стараюсь делать такую смесь, чтобы все было свежее и привлекательное, экспериментирую с различными ингредиентами и не пытаюсь жестко придерживаться точного состава или пропорций. Я всегда помню, что после тренировок или ближе к ночи организм особо нуждается в питании и я должен специально подготовиться к периоду восстановления после спортивных нагрузок и/или профессиональных и жизненных неурядиц. Поэтому фокус смещается с «заряжающих» продуктов на восстанавливающие – с катаболиков на анаболики. Я принимаю антиоксиданты, которые помогают бороться с последствиями стрессов и с образующимися во время тренировок свободными радикалами, но я говорю не о витаминах в таблетках. Речь о чернике, клубнике, ягодах асаи и годжи, шпинате, листовой капусте, моркови и спирулине. Кроме того, я съедаю немного грецких орехов (это протеин) и пью кокосовую воду (для водно-солевого баланса). А если мне хочется «чего-нибудь вкусненького», вместо того чтобы уплетать мороженые-пирожные, я смешиваю в блендере бананы и ягоды с кокосовым молоком и какао – очень питательная и богатая антиоксидантами суперпища с шоколадным вкусом. Масса удовольствия – и никакого раскаяния после этого.

Диета PlantPower

Любимые ингредиенты для Vitamix

Листовая капуста

Шпинат

Листья молодого одуванчика

Свекла и свекольная ботва

Помидоры

Черника

Клубника

Спирулина

Хлорофилл

Конопляные семена, масло и молоко

Ягоды асаи

Кокос, кокосовое молоко, кефир, вода и масло

Миндаль и миндальное молоко

Какао

Алоэ вера

Апельсины

Грейпфруты

Шпинат

Сельдерей

Авокадо

Семена чиа

Мака

Морской фитопланктон

Миндаль

Грецкие орехи

Тыквенные семечки

Сине-зеленые водоросли

Яблочный уксус

Зеленая листовая капуста

Ягоды годжи

Бананы

Смесь Jai Repair

Механизм пищевого пристрастия

Наиболее распространенные и наиболее сильные возражения против перехода на диету PlantPower, которые я выслушиваю, звучат примерно так: «Я бы хотел быть как вы, но просто сам не свой до сыра...», «Ничего не могу с собой поделатъ: мороженое – моя страсть...», «Говорите что хотите, но мой организм нуждается в яйцах...», «Не могу удержаться, когда вижу сочный бифштекс».

По-моему, самый главный (и, к сожалению, нередко решающий) фактор, заставляющий людей сохранять вредные привычки в питании, – это *непреодолимые пристрастия*.

Каждый раз, чтобы что-нибудь получить, вы должны принести определенную жертву. Хорошо это или плохо, но за все в этой жизни приходится платить. Тренироваться для Ultraman трудно. Порой мучительно. Но награда того стоит. Поэтому мне иногда хочется резко ответить что-то вроде: «Ага, вам придется отказаться от своего любимого бекона. Но с ним вы откажетесь еще и от сердечного приступа. Бекон стоит того, чтобы рисковать здоровьем?»

Но тактика запугивания редко работает на практике (со мной – точно нет). Если бы работала, то все бы

ели только здоровую пищу. Так почему мы этого не делаем?

Чтобы ответить на этот вопрос, придется проникнуть в самую суть понятия «пристрастие», рассмотреть физиологические и психологические подосновы, вынуждающие человека поступать так, а не иначе.

В Springbrook я начал по-настоящему понимать психологическую природу человеческих пристрастий на примере алкогольной зависимости и синдрома навязчивых состояний. Я увидел, что наше увлечение (или даже одержимость) определенным веществом, манерой поведения и даже другим человеком зачастую связана с той или иной формой психологического и химического дисбаланса. И еда не исключение — она может вызвать привыкание не хуже, чем наркотик⁷². Действительно, исследования показали, что у некоторых людей вид мороженого стимулирует те же центры удовольствия в мозгу, что и изображение курительной трубки для крэка у наркоманов. Со временем мы начинаем жестко ассоциировать определенные ситуации и эмоции с конкретной едой. Подобные ассоциации все глубже прокладывают тропинки

⁷² Robert Langreth and Duance D. Stanford, "Fatty Foods as Addictive as Cocaine in Growing Body of Science," Bloomberg.com, www.bloomberg.com/news/2011-11-02/fatty-foods-addictive-as-cocaine-in-growing-body-of-science.html. Прим. авт.

в мозгу, формируя схемы привыкания, которые, как кажется, невозможно разрушить. Хватка крепка, и сила воли не спасает. Удовольствие от любимой пищи становится волшебной палочкой, помогающей скрасить неприятные моменты жизни, и вы, подобно наркоману, спешите выбрать именно это средство. И чем чаще это происходит, тем глубже укореняется привычка. Образуется замкнутый цикл, деформирующий личность.

В моем случае пришлось погрузиться в прошлое, проанализировать, почему я ем то, что ем, и честно ответить себе, в чем причина моих пищевых предпочтений. Я вынужден был признать, что использовал еду как средство сбежать от реальности. И вам я предлагаю повторить мой опыт: загляните внутрь себя, исследуйте глубины собственной души, препарируйте свои мотивации и свою боль. Постарайтесь понять эмоции, которые движут вашими вредными пристрастиями.

Не готовы заняться самоанализом? Что ж, возможно, у вас есть другой путь. Существует еще один аспект пристрастий, которому только в последнее время начали уделять должное внимание, – *микробы*.

А каким, ради всего святого, боком тут микробы?

Если вы стоите, то лучше вам сесть. Вас ожидает вынос мозга.

Ни у кого из нас нет сомнений, что мы – разумные существа, обладающие полной властью над собственными мыслями. Но новейшие исследования предлагают иной взгляд, подвергая серьезному сомнению вопрос о том, какова доля нашего контроля в случае пристрастий.

Мы практически неспособны признать тот факт, что наши тела принадлежат нам далеко не полностью. Наши клетки образуют группы, группы клеток формируют ткани, а ткани – органы и системы, которые и определяют, кто мы есть.

И все же мы упускаем из виду тот факт, что наши тела – хозяева триллионов постояльцев. Я говорю о бактериях, грибах и других невидимых организмах, которые образуют симбиоз с нашей кожей, обитают в нашей слюне, живут в желудочно-кишечном тракте.

Среднестатистическое человеческое тело состоит из 10 триллионов клеток. Но в одном только пищеварительном тракте обитает в 10 раз больше микроорганизмов, столько же, сколько в 40 тысячах чашек Петри с бактериальными штаммами. Иными словами, можно утверждать, что мы с головы до пят скорее микробы, чем люди. Но не пугайтесь: эти микроорганизмы по большей части нам не враги, а друзья, которые выполняют самые разнообразные, притом жизненно важные для нас функции – например, расщепляют пи-

щу, которую мы бы иначе не смогли усвоить. Однако, несмотря на то что «экологическая обстановка» в этом микромире критически важна для оптимального состояния здоровья, об этом очень часто забывают.

Сейчас активно развивается новая область научных знаний, задача которой – оценить ту степень, в которой на выбор пищи воздействует *кишечная флора*. И была выявлена удивительная связь между микроорганизмами и тем, от какой еды у нас текут слюнки. Другими словами, существуют доказательства *микробной подоплеки пищевых пристрастий*.

В качестве иллюстрации: группа исследователей из Швейцарии определила, что люди, обожающие шоколад, являются носителями колоний кишечных микробов, которые отличаются от тех, что свойственны людям, к шоколаду равнодушным. Это позволяет предположить, что то же самое справедливо и для многих других пищевых предпочтений⁷³.

Но что это означает? Некоторые ученые, в том числе микробиолог Комптон Ром, основатель холистической⁷⁴ пищевой компании Ascended Health, утвер-

⁷³ Seth Borenstein, “Scientists Explain Chocolate Cravings,” WashingtonPost.com, www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/10/12/AR2007101200019.html. *Прим. авт.*

⁷⁴ Холизм – позиция в философии и науке, основная мысль которой выражается в изречении Аристотеля: «Целое больше, чем сумма его частей». *Прим. ред.*

ждают, что действительно имеется прямая причинно-следственная связь между экологией нашей желудочно-кишечной флоры и образом нашего мышления. То есть микробы, по сути дела, посылают команды в наш мозг, что нам есть, и мозг подчиняется.

Выходит, наши микробы контролируют наши страсти.

Звучит фантастично? Но подумайте вот о чем. Если вам довелось видеть документальный фильм «Двойная порция», вы помните, что создатель фильма Морган Сперлок хотел посмотреть, что произойдет, если он 30 дней подряд будет питаться только едой из McDonald's.

Первые несколько дней мы наблюдали, как его воротит, даже мутит, от постоянных бигмаков, картошки фри и молочных коктейлей. Прямо-таки тошнит. И голова раскалывается. А потом случилась интересная вещь. Чувство слабости ушло. Головные боли исчезли. Внезапно он стал испытывать пристрастие к еде, которая всего несколько дней назад вызывала недомогание и рвоту. А еще через несколько дней он стал каждое утро просыпаться с головной болью, и она не проходила, пока он не получит свой набор из McDonald's.

Как это можно объяснить?

По словам Комптона, в связи с переходом Морга-

на с преимущественно растительной диеты на фаст-фуд его здоровую кишечную флору быстро и успешно заменила собой патогенная микробная среда, процветающая на ингредиентах McDonald's. Эта новая, «плохая» микрофлора нуждалась в фастфуде, чтобы выжить. Поэтому она атаковала нервную систему Моргана, посылая в мозг и остальное тело сообщения, которые интерпретировались как острое стремление поесть в McDonald's.

Но этот порочный круг можно разрушить, заменив нездоровую пищу, к которой вы испытываете пристрастие, на здоровые, ощелачивающие растительные продукты, которые приведут к разрастанию полностью обновленной, более здоровой микросреды в пищеварительном тракте. Этот процесс можно стимулировать при помощи пробиотических (немолочных) добавок (например, тех, что предлагает Ascended Health, – см. приложение III [«Полезные книги и ссылки»](#)). А сформировавшись, эта новая микросреда, в свою очередь, пошлет сигнал вашему мозгу сменить неодолимые вредные позывы на равносильную тягу к полезной еде. И прежде чем вы это осознаете, искушение полакомиться мороженым или пиццей просто исчезнет, сменившись предвкушением смузи из листовой капусты с ананасом, плова с красной фасолью и даже – вы будете поражены – прощенных бо-

бов мунг на буром рисе.

Так случилось со мной. Некогда фанат чизбургеров, теперь я редко чувствую желание зайти в McDonald's. А если сработало со мной, сработает и с вами.

СОВЕТ. Здоровые кишечные бактерии формируют тягу к здоровой пище, в то время как патогенные бактерии порождают желание поесть нездоровую еду. *Смените свои микробы – и сменятся пристрастия. Смените свои пристрастия – и вы измените свою жизнь.*

Глютен, зерновые продукты и проростки

Когда я начал разрабатывать свою диету, то заметил: некоторые формально веганские продукты, в частности те, что содержат рафинированную муку (макароны, белый хлеб, снеки и основа для пиццы), вызывали у меня апатию, тяжесть, я спал на ходу. Временами даже ноги подкашивались. Изучив вопрос, я наконец понял, что у меня определенная степень непереносимости глютена – вязкого, клееподобного (так и переводится латинское слово *gluten*) белка, который присутствует в различных продуктах из пшеницы и других зерновых, таких как ячмень и рожь.

Десятки лет считалось, что глютен вреден только тем, кто страдает глютеновой болезнью – аутоиммунным нарушением, которое наблюдается у одного процента человечества. При этой болезни поглощение глютена приводит к повреждению слизистой тонкого кишечника, препятствуя правильному усвоению некоторых нутриентов. Больные испытывают различные симптомы, от мигрени до кожной сыпи, от боли в мышцах и суставах до синусита.

Но в последние годы обнаружили, что гораздо боль-

ше людей в той или иной степени испытывают различные болезненные симптомы, вызванные поглощением глютена. И эти симптомы схожи с симптомами глютеновой болезни, но в целом слабее. Данное заболевание ныне известно как «чувствительность к глютену».

Пока что не существует специального анализа на чувствительность к глютену. Единственный способ определить индивидуальный уровень чувствительности – это эксперимент. Просто уберите продукты с содержанием глютена из своего рациона на неделю или две и посмотрите, что будет. Для чистоты эксперимента необходимо хорошо питаться до отказа от глютена. Потому что, если ваша диета содержит в большом количестве, скажем, полуфабрикаты, вы почувствуете себя лучше, удалив их из обычного рациона, независимо от степени глютеновой чувствительности. Итак, переходите на диету PlantPower, сделайте ее нормой жизни и уже потом проверяйте себя на чувствительность к глютену.

Когда я убрал глютен из своей пищи, то тотчас стал гораздо бодрее, но не только. В частности, я отметил, что мускулы и суставы не болят так сильно на следующий день после долгого бега – скорее всего, благодаря снижению возбудимости, этой досадной помехи для восстановления. Еще я отметил улучшения в ре-

зультатах тренировок и в пищеварении, а также снижение веса. Даже черты лица стали менее округлыми.

Если вы определили у себя чувствительность к глютену, то вы обязаны особо внимательно относиться к продуктам, которые едите, ведь остается лишь удивляться, сколь вездесущ глютен. Его и правда используют как клей, чтобы придавать целостность многим и многим продуктам. Вы найдете глютен где угодно – от хлебобулочных и макаронных изделий до заправок вроде кетчупа и соевого соуса. А кроме того, почти во всех вегетарианских или веганских заменителях мяса. Но, к счастью, безглютеновые продукты все чаще можно встретить во многих ресторанах и магазинах.

И даже если вы определили, что глютен не представляет для вас проблемы, все равно лучше заменить пищевые продукты из рафинированного зерна (например, белый хлеб) на цельнозерновые варианты. В процессе измельчения зерна для его рафинирования вся пищевая ценность теряется, а в продукте остаются только те самые пустые калории. Тогда как цельное зерно сохраняет в себе больше витаминов и минералов.

Но наилучший вариант – это *пророщенные* цельные зерна, то есть семена, которые начинают всходить. У них еще более высокая пищевая ценность, более высокое качество протеина, а также незамени-

мых жирных кислот, полезных энзимов и витаминов. Скажем, компания Food for Life предлагает замечательную линию хлеба из пророщенных зерен под названием Ezekiel 4:9⁷⁵. Этот хлеб можно найти в большинстве магазинов здорового питания.

Нет ничего лучше пророщенных бобов мунг, чечевицы или нута. Прорастить их можно в домашних условиях и без особых усилий. Замочите сухие бобы в воде на 8–10 часов, а потом поддерживайте их во влажном состоянии в дуршлаге или в специальной банке с крышкой-«решетом» при комнатной температуре. В течение пары суток ежедневно меняйте воду, пока бобы не прорастут. Ешьте их сырыми или минимально обработанными (с бурым рисом или зеленым салатом, например), и обеспечите себе биодоступный белок, витамины и минералы, являющиеся побочным продуктом процесса проращивания.

СОВЕТ. Если от глютена вам нехорошо, замените мучные макароны на макароны из бурого риса. Выбирайте хлеб и лепешки, сделанные из полбы или рисовой муки. И забудьте о закусках из белой муки вроде чипсов и крекеров – это настоящие глютенновые бомбы

⁷⁵ Название отсылает к библейскому «рецепту» из Книги пророка Иезекииля, стих 4:9: «Возьми себе пшеницы и ячменя, и бобов, и чечевицы, и пшена, и полбы, и всыпь их в один сосуд, и сделай себе из них хлебы». *Прим. ред.*

замедленного действия.

Железо, В₁₂ и анемия

«Веганы все анемичные». Я постоянно об этом слышу. Традиционная мудрость гласит, что если вы будете питаться только цельными растительными продуктами, то в организм не будет поступать достаточно железа и вам гарантирована анемия – потенциально опасное состояние организма, при котором он не способен вырабатывать достаточно красных кровяных телец, переносящих кислород. Так вот. Это совершенная неправда.

Краткая справка: железо входит в состав гемоглобина, белка, содержащегося в эритроцитах (красных кровяных тельцах), функция которого – транспортировка кислорода. Анемия – это вызванное дефицитом железа пониженное количество эритроцитов в организме или падение гемоглобина в крови, что ухудшает распределение кислорода по телу. Среди типичных симптомов – слабость, утомляемость, плохая концентрация, одышка, депрессия.

Поступающее с едой железо бывает двух видов: органическое (гем) и неорганическое (негем). Гем-железо быстрее всего усваивается, оно содержится в мясных и молочных продуктах. Негем-железо есть не только в животных, но и в растительных продуктах;

правда, тело усваивает его хуже. Отсюда и заявления, будто растительные диеты ведут к анемии.

Исследования, однако, показали, что частота случаев анемии среди вегетарианцев и веганов не выше, чем среди людей вообще⁷⁶. Очевидно, потому, что в растительных продуктах железа достаточно. Так что человеку, который придерживается *хорошо сбалансированной* растительной диеты и ест продукты, перечисленные в таблице ниже, анемия не страшна.

Однако есть нюанс. Запасы железа в организме истощаются очень медленно, но и пополнить их — дело не быстрое. Кроме того, симптомы железодефицита часто не проявляются, пока запасы не исчерпаны до предела. Поэтому важно озаботиться этим вопросом заблаговременно. Это не потребует от вас больших усилий. Обеспечивать себе рекомендованную суточную норму (РСН) железа в 18 мг несложно.

Вот несколько советов для начала.

Сочетайте железо с витамином С. Исследования показали, что усвоение негем-железа при этом повышается раз в шесть. Я, скажем, темно-зеленые листовые растения или тыквенные семечки (железо) в моей ежедневной смеси Vitamix комбинирую с крас-

⁷⁶ R. Obeid, J. Geisel, H. Schorr, et al., “The Impact of Vegetarianism on Some Haematological Parameters”. *European Journal of Haematology*. 2002, 69: 275–79. *Прим. авт.*

ным перцем или цитрусовыми, например апельсинами или грейпфрутами (витамин С). В качестве дополнительной дозы железа я всегда держу в машине пакетик тыквенных семечек и фрукты, которые можно пожевать за рулем, – эту полезную привычку я завел по совету Брендана Брэзье.

Во время еды не пейте кофе или чай. Танины, содержащиеся в кофе и чае, вне зависимости от содержания кофеина снижают способность тела усваивать железо на 50–60 процентов. Так что лучше не пейте эти напитки приблизительно за час до и через час после еды.

Витамин B12. Еще один компонент, необходимый для генерации красных кровяных телец. Недостаток этого витамина также может вызвать анемию. А кроме того, это незаменимый нутриент, которого не встретишь в растительном царстве. Но опять-таки нет нужды бить тревогу, бежать в магазин и хватать с полок куски мяса. Решение простое. Купите этот витамин в виде добавки – капсулы с ним есть в любом магазине здоровой пищи. Кроме того, многие пищевые добавки содержат РСН витамина B12. Далее, пищевые дрожжи, которые мы используем во многих кулинарных рецептах (скажем, сыр с кешью), также богаты B12. Наконец, разнообразные продукты в упаковках, в частности некоторые хлопья для завтрака, как и миндаль-

ное или кокосовое молоко, обычно обогащены этим витамином. Две чашки кокосового молока – и вы получите РСН В12.

Я уже пять лет на PlantPower, но, несмотря на большие нагрузки, еще ни разу не замечал у себя признаков анемии.

Диета PlantPower

*Растительные продукты, богатые железом⁷⁷
(РСН железа – 18 мг; 100 г – около 2 чашек)*

⁷⁷ US DA Nutrient Database for Standard Reference. www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/. Прим. авт.

Продукт	Содержание железа, мг
Тыквенные семечки, полчашки	20,7
Семена кунжута, 1 чашка	7,4
Черная тростниковая патока, 2 ст. л.	7,2
Вяленые помидоры, 100 г	9,1
Курага, 100 г — около 20 ягод	6,3
Чечевица, 1 чашка	6,6
Шпинат, 1 чашка	6,4
Киноа, 1 чашка	6,3
Темпе, 1 чашка	4,8
Черные бобы, 1 чашка	3,6
Фасоль, 1 чашка	3,0
Фасоль пинто, 1 чашка	3,5
Картофель, 1 шт.	3,2
Сливовый сок, 230 мл	3,0
Изюм, полчашки	1,6

Омега-самец: пусть жир станет вашим другом

Одно из замечательных преимуществ диеты PlantPower в том, что вам не нужно сверх меры беспокоиться о содержании жиров в вашей пище. Конечно, не надо глотать его килограммами, но времена головной боли по этому поводу для вас позади.

Благодаря чему?

Диета PlantPower изначально содержит малое количество жиров. Если вы перешли на PlantPower, то уже удалили из своего рациона «плохой» холестерин и большинство насыщенных жиров (это они забивают сосуды и ведут к заболеваниям сердца, и это их мы обычно представляем себе при слове «жир»). Вот так, единым махом, вы, снизив содержание (плохого) холестерина и/или кровяное давление, отдалили от себя опасность сердечного приступа или рака.

Но диета PlantPower не свободна от жиров. Да и не должна. Суть в том, что болезнетворные насыщенные жиры заменены в ней полезными ненасыщенными жирами, богатыми незаменимыми жирными кислотами, такими как омега-3, о которой столько разговоров. Эти жиры очень важны для осуществления целого ряда функций организма. Они сражаются с болез-

нями, охраняют здоровье сердца, делают наше тело резвым, кожу – сияющей, а настроение – солнечным.

Жир из диеты типичного американца – ваш враг. Но жир PlantPower (в умеренных количествах) – ваш друг.

В своих трудах эксперты по растительному питанию Колин Кэмпбелл, доктор Колдуэлл Эссельстин и доктор Дин Орниш утверждают, что цельная растительная диета с низким содержанием жиров – это лучший из мыслимых вариантов питания. И призывают выбросить из холодильника оливковое масло и авокадо. А как же арахисовое или миндальное масло? Забыть немедленно – никаких орехов!

Что по этому поводу думаю я?

Ну, я согласен, что если у вас ожирение, или онкологическое заболевание, или недавно был сердечный приступ, или вы страдаете от закупорки сосудов, если у вас высокий уровень холестерина или кровяного давления или какое-либо хроническое заболевание, тогда да – чем меньше жира, тем лучше. Ваша жизнь висит на волоске, поэтому, чтобы спастись, нужны экстремальные меры.

Бесспорно, диета, предложенная названными авторами, работает, и работает хорошо. Но боюсь, что она именно экстремальна. Редкий человек сможет придерживаться столь строгого распорядка долгое вре-

мя, если только ему не угрожает в противном случае неминуемая смерть. А как я уже говорил, *постоянство* — ключ ко всему.

Дело в том, что, убирая из рациона все животные продукты и большинство технологически обработанных продуктов, мы уже исключаем основные причины развития сердечных заболеваний, диабета, гипертонии и рака. Более того, есть научные данные в пользу того, что замена насыщенных жиров на растительные ненасыщенные жиры столь же эффективна для снижения холестерина в крови, как и диета, полностью свободная от жиров.

Кроме того, подмечено: когда человек радикально отказывается от любых жиров, он склонен компенсировать это малопитательными крахмалистыми углеводами, что, в свою очередь, ведет к набору веса.

Незаменимые жирные кислоты — омега-3 (альфа-линоленовая кислота) и омега-6 (линолевая кислота). Все мы слышали о них. Но что собой в действительности представляют эти жиры и почему они так важны?

Так же как и незаменимые аминокислоты, о которых говорилось ранее, незаменимые жирные кислоты нужно получать из пищи, поскольку тело не может вырабатывать их самостоятельно. Все они играют очень важную роль для многих функций организма, в том

числе для работы мозга, мышц, суставов, надпочечников и половых органов. Но многие люди страдают от дисбаланса этих жизненно важных жиров, который ведет к болезням кожи и суставов, апатичности, нарушениям памяти и сердечным болезням.

Сбалансируйте омега-кислоты. Типичная американская диета содержит очень много – слишком много – омеги-6, которая есть в кукурузе (а ее производные присутствуют в самых разных продуктах), полуфабрикатах, некоторых растительных маслах и мясе. Да, эта незаменимая жирная кислота важна, особенно для почек и кожи. Но и у веганов, и у мясоедов одна проблема – как сделать поступление в организм омеги-6 оптимальным. Ведь все мы получаем ее более чем достаточно просто потому, что она присутствует очень во многих продуктах обычного рациона.

Проблема возникает тогда, когда омега-6 зашкаливает по сравнению с омегой-3. Если не сбалансировать омегу-6 достаточным количеством омеги-3, результатом будут депрессия и возбудимость, которые со временем приведут к развитию самых разнообразных хронических болезней, включая рак, не говоря уже о том, что вы не сможете своевременно восстанавливаться после физических нагрузок.

Диета PlantPower

Растительные продукты, богатые омега-3

Орехи	Бразильский
	Грецкий
	Серый калифорнийский
Семена	Чиа
	Тыква
	Киви
	Конопля
	Кунжут
Масла	Оливковое холодного отжима
	Конопляное
	Ростков пшеницы
	Незаменимых жирных кислот Vega
	Udo's 3–6–9
Зерна	Ростки пшеницы
Фрукты	Авокадо
Бобы	Ферментированные соевые (темпе, натто, мисо)
	Турецкие
	Фасоль
Овощи	Темно-зеленые листовые (листовая капуста, шпинат, горчица, браунколь (кудрявая капуста))
	Спирулина
	Водоросли в виде различных пищевых добавок
	Тыква

Эксперты расходятся во мнениях по поводу верного соотношения омега-6 и омега-3, но можно принять показатели между 5: 1 и 1: 1 (в зависимости от пола человека, его возраста и т. д.). Типичный американец потребляет омега-6 в разы больше, чем нужно, при этом значительно недополучая омега-3: соотношения находятся примерно в диапазоне от 10: 1 до 50: 1 (опять-таки смотря о каком человеке мы говорим).

Не думаю, что стоит заикливаться на рекомендованных цифрах. Совсем не обязательно всем и каждому вооружаться мензуркой и весами. Помня, что наша цель – простота и постоянство, скажем вот что. Снижайте потребление омега-6 и повышайте потребление омега-3. Это поможет предотвратить возбудимость, проблемы с давлением и холестерином, а также ишемическую болезнь сердца.

СОВЕТ. Снижайте потребление омега-6, удалив из рациона полуфабрикаты, животные белки и масла из кукурузы, канолы, сои, подсолнечника и сафлора. Повышайте потребление омега-3 с помощью орехов, семян, авокадо, темно-зеленых листовых растений и оливкового масла холодного отжима. Чтобы максимально повысить усвоение омега-3, ешьте эти продукты сырыми. А если и подвергаете их кулинарной обработке, то делайте это по

минимуму.

Но растительная диета отнюдь не изобилует омега-3; самый известный ее источник – рыбий жир. И это, казалось бы, дает козырь противникам растительной диеты.

На самом деле омегу-3 можно найти во многих растительных продуктах. Льняное масло – один из богатейших источников омеги-3, и до недавнего времени оно служило популярным решением проблемы. Но на основе новых исследований некоторые специалисты, например доктор Джозеф Меркола из Optimal Wellness Center, высказываются против включения этого масла в связи с тем, что его потребление сопряжено со значительным риском рака простаты и, например, ухудшения зрения.

Хотя по данному поводу все еще идут нескончаемые дебаты, лучше пока согласиться с этим мнением, сделав выбор в пользу пищевой добавки на основе водорослей или хорошо сбалансированной диеты, которая включает продукты, богатые омега-3.

Мне очень нравятся растительные жиры. Вам они тоже понравятся. Но *соблюдайте меру*. Лично я добавляю немного органического оливкового масла холодного отжима во многие блюда. Да, это жир, но он богат антиоксидантами. Было доказано, что это масло за счет снижения холестерина в крови помогает бо-

роться с заболеваниями сердца. Оно даже благоприятствует профилактике рака кишечника. А еще мне нравится в веганские сэндвичи на тостах из безглютенового хлеба добавлять немного Veganaise – это заменитель майонеза без молока, в его основе масло из виноградных косточек. Это масло не только способствует здоровью кожи и сердца, но и противодействует возбудимости, старению, раку и обладает свойствами антиоксиданта.

Кроме того, я большой любитель органического кокосового масла. Многие сторонятся его только из-за того, что это один из немногих растительных продуктов, содержащих насыщенные жиры. Однако кокосовое масло чрезвычайно полезно для здоровья. Насыщенный жир из него быстро превращается в лауриновую кислоту (биодоступный источник большого количества энергии), способствует снижению веса и здоровью сердца, поскольку снижает холестерин и кровяное давление. В списке его «положительных качеств» еще немало всего: профилактика болезни Альцгеймера, укрепление памяти, здоровая кожа, хорошая работа иммунитета и пищеварения, здоровая печень, лучшее усвоение минеральных веществ, профилактика и лечение диабета, даже антибактериальный, противовирусный и антигрибковый эффект. А поскольку органическое кокосовое масло может поддерживать

высокий уровень теплоты без окисления (в результате которого образуются свободные радикалы, разрушающие наши клетки), это лучшее масло для кулинарных целей.

А как насчет орехов? Я очень их люблю. Мы уже знаем, что они надежные поставщики омега-3. Первое место в моем личном рейтинге принадлежит сырому миндалю, который снижает холестерин и улучшает здоровье сердца благодаря высокому содержанию L-аргинина и витамина Е.

Другой мой любимец – авокадо, его ем почти каждый день. Когда-то его держали в опале из-за высокого содержания жира (в среднем в авокадо около 30 граммов жира, в основном мононенасыщенного), но теперь «реабилитировали» за высокие антиоксидантные свойства и сопротивление возбудимости, артриту и высокому холестерину. Идеальная еда! Авокадо работает не только на здоровье сердца и усвоение других важных нутриентов, таких как каротиноиды. Его антиоксидантные свойства, противодействие возбудимости и высокое содержание глутатиона помогают мне восстанавливаться между нагрузками. Благодаря авокадо стабилизируется сахар в крови, что поддерживает постоянный уровень энергии. А если этого мало, скажу, что авокадо препятствует развитию рака кожи и простаты.

Но опять-таки не считайте вышесказанное индульгенцией на безудержное чревоугодие. Если вы не тренируетесь, как я, то рекомендую держаться где-то в пределах от 20 до 40 граммов жира на один прием пищи, или от 10 до 20 процентов суточной нормы калорий, в зависимости от того, 1) насколько активный образ жизни вы ведете; 2) хотите ли вы снизить вес и 3) страдаете ли вы хроническими заболеваниями. Общее правило: чем хуже ваше здоровье и чем менее подвижный образ жизни вы ведете, тем меньше жиров вы должны потреблять.

СОВЕТ. Если вы готовите на масле, выбирайте органическое кокосовое масло холодного отжима. Оно намного термостабильнее, чем другие масла, которые окисляются, выделяя свободные радикалы. Не можете обойтись без оливкового масла? Просто убедитесь, что оно органическое и холодного отжима, и не перегревайте. А еще откажитесь от масла из канолы и кукурузы – конечно, кукурузное масло куда вреднее, но и масло из канолы вредно тоже.

Если вы спортсмен, который напряженно и постоянно тренируется, тогда, думаю, вам нет нужды излишне беспокоиться обо всех этих жирах, если только вы будете придерживаться программы PlantPower. Лично я – не беспокоюсь.

Но если для вас проблема встать с дивана, если вы никак не можете сбросить лишние килограммы – тогда урезайте жиры беспощадно. Может, вообще выбросьте все масла, пока вес не придет в норму. Авокадо и орехов – поменьше. Но помните: если вы, стараясь похудеть, будете излишне пренебрегать полезными жирами, то в результате можете перейти на бедные нутриентами и богатые крахмалом и углеводами продукты, что как раз таки и не даст вам добиться желанной цели.

И еще одно замечание. Донесите свое пышное тело до спортзала или класса йоги. Используйте по назначению кроссовки, поиграйте в теннис или смахните пыль с велосипеда. Диета PlantPower выведет вас на поле, но, если хотите набирать очки, тренируйтесь каждый день – и с удовольствием.

Диета PlantPower

Мои любимые растительные жиры

Авокадо

Миндаль (сырой) и миндальное молоко

Грецкие орехи (сырые)

Кокос, кокосовое молоко и масло

Оливковое масло холодного отжима

Конопляное масло

А как же соя?

Нас долго уверяли, что продукты из сои (в бобах которой много белка), такие как соевое молоко, пищевые добавки с соевыми белками и соевые заменители мяса, — это здоровая и питательная белковая замена многим мясным и молочным продуктам. Сою годами считали веганской суперпищей, которая предотвращает сердечные болезни и помогает бороться с раком.

Но не спешите этому верить. Существует развивающееся направление исследований, которое подвергает подобные заявления серьезному сомнению.

Соя и соевые продукты богаты фитоэстрогенами (растительными эстрогенами). А высокое потребление эстрогенов, среди прочего, провоцирует рак груди, бесплодие и снижение либидо. Также соя богата струмогенами (веществами, блокирующими усвоение йода), а значит, может вызвать нарушения щитовидной железы, что, в свою очередь, приводит к набору веса, утомляемости и снижению концентрации. Без надлежащей ферментации соя содержит огромное количество солей фитиновой кислоты и ингибиторов трипсина, которые блокируют усвоение минералов и белков.

Подумайте, хорошо ли вы поступаете, кормя своего малыша детской смесью на соевой основе. И лучше подумайте дважды.

Высокое содержание эстрогена неизбежно приводит к нарушениям полового развития и репродуктивной функции. Что касается женщин, всего два стакана соевого молока в сутки в течение месяца могут привести к изменениям менструального цикла.

Так что я настоятельно советую вам не включать слишком много неферментированной сои и соевых продуктов (например, тофу) в свой рацион.

Но, возможно, вы просто не устояли бы перед жареными колбасками, не кушай вы их соевые заменители в переходный период? Это простительно. Но будьте осторожны. И замените соевое молоко в своем кофе латте на миндальное, конопляное или кокосовое. Тем более что так вкуснее.

Кстати, я ничуть не против умеренного количества тофу в некоторых блюдах – но время от времени. При этом я делаю выбор в пользу органических, ферментированных продуктов из не подвергшейся генной модификации сои, например темпе, натто и мисо.

Витамин D: выходим из дома

Витамина D в растениях не найти⁷⁸. Так что же, это новый аргумент в арсенале недругов цельной растительной диеты?

Вряд ли.

При умеренном воздействии солнечного света наш организм способен синтезировать витамин D – 10–15 минут на солнышке, и дело сделано. Не любите бывать на воздухе? Ну, тогда вы, вероятно, читаете не ту книгу. Но даже если так или если вы живете там, где не светит солнце, побольше фруктовых соков и заменителей коровьего молока (например, миндального и кокосового) – и вам обеспечена суточная норма витамина D.

⁷⁸ Исследователи обнаружили, что шампиньоны после воздействия на них ультрафиолетовыми лучами спектра В показывают содержание витамина D выше РСН. Но, во-первых, обработанных таким образом шампиньонов нет в продаже, а во-вторых, не выяснено, какова в данном случае биодоступность витамина D. *Прим. авт.*

Важно ли, чтобы пища была органической

Общеизвестно, что в последние годы органическая пища находится на пике популярности. Продуктовые магазины по совету маркетологов все расширяют ее ассортимент. Но правда ли важно, чтобы пища была органической?

Да, правда.

А в чем отличие?

В основе привычного, превращенного в индустрию сельского хозяйства лежит использование синтетических удобрений и других токсичных веществ, в том числе пестицидов, гербицидов, генетически модифицированных организмов (ГМО) и даже канализационного осадка и ионизирующей радиации – все это ради того, чтобы росла ваша еда. В нашей пище непременно присутствуют следы этих веществ, и многие из них, как уже доказано, опасны для здоровья человека и (в больших дозах) канцерогенны. Ведутся ожесточенные споры относительно степени вредности таких продуктов, но одно несомненно – осторожность всегда и везде!

Напротив, органическое земледелие отказывается от использования этих токсинов в пользу натуральных

удобрений и возобновляемых ресурсов, которые сохраняют и повышают экологическое качество почвы; при этом растения растут так, как это задумано природой.

Пищевая ценность органической пищи в сравнении с неорганической – вопрос дискуссионный. Но многие исследования показали, что «индустриальные» растения не обладают плотностью питательных веществ, свойственной плодам органического земледелия. О важности этого фактора я говорил выше.

Но тут даже и научные тесты ни к чему. Взгляните на «индустриальный» помидор. Крупный, идеально круглый, насыщенного темно-красного цвета; так и просится с магазинной полки прямо в тележку. Но вот на вкус он зачастую как пенопласт. Напротив, мелкий, кривобокий помидорчик, выращенный органическим методом, доставляет удовольствие уже своим запахом. В общем, я свое исследование провел!

Короче говоря. Если возможно, ешьте органическое. И старайтесь есть то, что выросло в вашей местности. И не только потому, что такие продукты более свежие. Человек, который ест только местные продукты, способствует снижению выбросов парниковых газов в атмосферу, потому что местные продукты не нужно везти через всю страну или из-за рубежа, бездумно сжигая ископаемое топливо.

Обычно, хотя и не всегда, органические продукты стоят дороже. Я отлично это знаю и сочувствую среднестатистической семье с ее скромным бюджетом. Кроме того, не в каждом населенном пункте имеются в продаже органические продукты. Не любому повезло жить неподалеку от магазина Whole Foods или фермерского рынка. Но если зайти в интернет, вы, вероятнее всего, отыщете что-то подходящее.

Ничего не нашли? Если есть земля, можно завести собственный огород. Это не так сложно, как вы себе представляете.

Но отказываться от растительной диеты потому, что органические продукты слишком дороги или их трудно найти, тоже не вариант. Лучше уж есть «индустриальные» растения, чем не есть никаких. Но хорошо мойте их перед едой. И будьте осмотрительны в выборе: одни «индустриальные» продукты содержат больше остатков пестицидов, чем другие.

СОВЕТ. Хотите есть органическую пищу, но вас останавливают проблемы с деньгами и/или недоступность соответствующих продуктов? Проявите избирательность. Вот список «индустриальных» продуктов, которых следует избегать прежде всего из-за высокого содержания остаточных пестицидов⁷⁹.

⁷⁹ Environmental Working Group, 2011 Shopper's Guide, "The Full List:

Яблоки
Сельдерей
Клубника
Персики
Шпинат
Нектарины
Виноград
Сладкий перец
Картофель
Черника
Салат
Листовая капуста
Огурцы
Вишня
Груши

Приложение II

Один день с PlantPower

Я изложил вам научную подоплеку диеты PlantPower, и теперь вы знаете, почему я питаюсь так, а не иначе. Однако остался вопрос: что в точности я ем и когда?

Приглашаю вас провести вместе со мной один день – обычный день моей жизни под знаком здорового питания.

Но прежде чем открыть воображаемую дверь, позвольте кое о чем предупредить.

Большую часть года я провожу, готовясь к ультра-соревнованиям от 15 до 24 часов в неделю. В зависимости от тренировочного этапа еженедельно я проплываю от 9 до 27 километров в бассейне, проезжаю на велосипеде от 260 до 650 километров и пробегаю от 40 до 128 километров. Прибавим сюда немного тренажерного зала и йоги на закуску. Тут вам, возможно, придет на ум, что мои потребности намного превосходят потребности среднего человека, так что повторять мою диету не имеет смысла.

В какой-то степени это верно. Я эксплуатирую свое тело на всю катушку. А оно, в свою очередь, ждет

от меня внушительного количества питательных веществ. Мои потребности в калориях и питательных веществах действительно выше среднестатистических. И многое из того, что я ем, я ем с особой целью – это топливо для тренировок и/или средство для улучшения спортивных результатов.

Но, как уже говорил, за последние годы мое тело стало чрезвычайно эффективно переносить нагрузки. Скажем, велопоездка в аэробном режиме на 60–80 километров когда-то казалась страшным испытанием, а теперь мне это не сложнее, чем сбегать до почтового ящика. А из-за высокой пищевой плотности продуктов, которые я ем, дневная доза калорий не столь велика, как вы можете подумать. Разница между вами и мной не такая уж большая – принципы остаются неизменными.

Если забыть о научных выкладках, то я *наслаждаюсь* своей пищей. Я далек от того, чтобы довольствоваться пресной безвкусной пищей или изнурять себя постами; моя диета включает разнообразные деликатесы, которые мы с женой готовим для того, чтобы поддержать мои усилия в плане выносливости и удовлетворить даже взыскательные вкусы наших разборчивых детишек.

До тренировки. Запуск метаболизма

Ощелачивание. Проснувшись, я тут же выпиваю большой стакан воды с двумя столовыми ложками яблочного уксуса. Это ощелачивает организм.

Эликсир выносливости. До утренней тренировки я, как правило, выпиваю полчашки Endurance Elixir производства Ascended Health. Это густая темно-зеленая смесь, которую мы в последние четыре года совершенствуем в сотрудничестве с микробиологом Комптоном Ромом. В ней содержатся десятки живых и ферментированных растительных ингредиентов. Это критически важный компонент моей программы питания. Ему я во многом обязан тем, что чувствую себя сильным, здоровым и свежим, успешно перенося значительные нагрузки.

В состав входят пробиотики, органически выращенные растения, морской фитопланктон, мака (выносливость в чистом виде), ферментированные семена и бобы, экстракт гриба кордицепс, ферменты, адаптогены и мощнейшие антиоксиданты со всего земного шара — к примеру, ресвератрол из кожицы отборного винограда, произрастающего в Бордо. Этот коктейль бодрости дает мне моментальный заряд энергии, которой

более чем достаточно для утренней тренировки часа на полтора. Если вы хотите узнать побольше об этом и других продуктах Ascended Health, см. приложение III [«Полезные книги и ссылки»](#).

Vitamix перед тренировкой. Также я смешиваю в блендере легкий смузи, который содержит, как правило, темно-зеленые листовые овощи (например, листовая капуста, шпинат, свекольная ботва, мангольд) и немного органических фруктов. Также в смесь попадают то ананас, то грейпфрут, то апельсин, то яблоко, то черника, то клубника, то спирулина. Семена чиа, свекла и мака помогают укрепить выносливость. Еще один компонент — несколько миндальных или грецких орехов плюс 1–2 столовые ложки масла (мои любимцы — кокосовое, конопляное, Udo's 3–6–9 и ненасыщенные жирные кислоты Vega), чтобы с помощью биодоступных жиров обеспечить себя «топливом» во время плавания, велоезды и бега.

Отмечу: единого рецепта у меня нет. Каждый день все по-разному. Я не привязываю себя накрепко к какой-то конкретной смеси и не добиваюсь строгости в пропорциях. Разнообразие тоже важно. Я люблю чередовать продукты и пробовать их новые комбинации, и состав смеси зависит от того, насколько я устал, от интенсивности и продолжительности предстоящих тренировок, а зачастую от того, что сего-

дня лежит в холодильнике и кладовке. Надо уметь быть гибким и импровизировать. Запаситесь набором разнообразных полезных продуктов, а потом экспериментируйте.

Обращайте пристальное внимание на то, как разные ингредиенты влияют на уровень вашей энергии, настроение и аппетит. Отыщите то, что работает для вас, то, что вам нравится, и действуйте исходя из этого.

Завтрак перед тренировкой. Вообще-то смеси Vitamix более чем достаточно. Но если я чувствую, что вымотался, знаю, что впереди трудный день, или если просто голоден, то беру ломтик безглютенового хлеба с миндальным маслом. Также годится холодное киноа с кокосовым молоком и ягодами; это отличное блюдо для завтрака, богатое протеином. Иногда я добавляю сюда чайную ложку кокосового масла или масла с ненасыщенными жирными кислотами (например, Vega Sport или Udo's). И если захочется, кладу поверх всего этого немного семян чиа – превосходная суперпища. Если тренировка предстоит короткая (не больше часа), высокогликемические продукты (с простыми сахарами) вроде фиников замечательно подходят, чтобы поднять энергию по-быстрому.

Жиросжигающие тренировки. Существуют данные, согласно которым увеличить способность орга-

низма эффективно сжигать жир в качестве «топлива» (а это очень важно для успешных занятий спортом на выносливость) можно, время от времени проводя так называемую тренировку на «выброс калорий». Это вид упражнения (как правило, бег или велопоезда; дистанция варьируется), когда вы обходитесь полностью без завтрака и выходите на утреннюю тренировку, приняв внутрь лишь воду и водно-солевые таблетки. Но практикуется такое, конечно, не каждый день. Я рекомендую – раз в неделю максимум. Подобные тренировки нужно вводить в свой режим очень постепенно и только после того, как вы приобретете хорошую физическую форму. После завершения тренировки важно тут же поддержать водно-солевой баланс и пополнить запасы гликогена, чтобы успеть восстановиться к следующим нагрузкам.

Во время тренировки. Пейте! И ешьте!

Электролиты и запасы жидкости. Неважно, насколько коротка тренировка, я всегда забочусь о том, чтобы восполнять запасы воды и водно-солевой баланс каждые 20–30 минут. Я предпочитаю кокосовую воду главным образом потому, что это натуральный продукт. Компания Vega изготавливает порошковый продукт под названием Electrolyte Hydrator, который также щедро снабжает организм электролитами и другими натуральными растительными нутриентами, помогающими поддерживать уровень энергии. Также я могу воспользоваться пищевой добавкой, например капсулами SaltStick или Endurolytes. Мое золотое правило: каждые полчаса выпивать 350 миллилитров или больше (в зависимости от температуры воздуха, влажности и длительности тренировки) обогащенной электролитами воды.

Углеводы. Еще одно правило: принимать около 200 калорий в час во время тренировок длительностью свыше двух часов (за исключением жиросжигающих тренировок). Часто это превращается для меня в отдельное упражнение, потому что я не люблю много есть и пить во время тренировок. Но это необходи-

мо – и не только потому, что для тренировки организму нужно «топливо», но и чтобы избежать истощения и ступора в остальное время дня или на следующий день.

Для этих целей я всегда предпочитаю натуральную пищу. Слегка обжаренный батат, бананы, рисовые шарики с миндальным маслом и сэндвичи с авокадо или миндальным маслом отлично подходят для велопробега.

Как уже говорил, я избегаю популярных сладких напитков и желе. Но есть несколько исключений. Это натуральные или даже органические батончики таких фирм, как WildBar, Vega Sport, ProBar и Clif (не все батончики Clif веганские, так что читайте надписи на упаковке). Многие предпочитают дома готовить собственные веганские энергетические батончики. Если вы имеете такое намерение, зайдите за рецептами на сайт NoMeatAthlete.com или поищите в Google.

Для беговых тренировок или интенсивных интервальных велоаездов, по-моему, лучше подходит жидкое питание, которое легче всего усваивается организмом. Поразительно, но я могу уместить до 900 калорий комплексного углеводного порошка на основе мальтодекстрина без ГМО (например, Perpetuem фирмы Hammer Nutrition) в одну полулитровую бутылочку. Мальтодекстрин (он же патока) тоже мож-

но приобрести в интернете. На вкус он как тесто для блинчиков, и для аромата я смешиваю его с фруктовым соком или кокосовой водой. В теплое время года ставьте бутылку готовой смеси на ночь в морозилку. Во время тренировки она будет медленно оттаивать и останется холодной в течение нескольких часов.

Чего избегать. Снова скажу, что в принципе воздерживаюсь от сладких продуктов с искусственными красителями, которые популярны у спортсменов на выносливость, вроде этих приторных желе и напитков типа Gatorade, Powerade или Cytomax. То же касается энергетических батончиков (кроме указанных выше исключений), большинство которых содержит тонну искусственных добавок, таких, к примеру, как сывороточный белок – молочный экстракт, побочный продукт производства сыров.

Помимо этого, большое количество «простого» сахара в этих продуктах вызывает «гликемический взрыв» в организме. Если речь идет о короткой интенсивной тренировке или соревновании, когда сахар в крови понижается стремительно, такой взрыв, может, и полезен, поскольку тело получает мощную порцию топлива. Но внимание: если вы таким образом подстегнули содержание сахара в крови, то обязательно продолжать вводить в организм высокогликемические продукты на протяжении всей трениров-

ки. Иначе неизбежное пиковое повышение инсулина (как естественная реакция организма на «гликемический взрыв») быстро выведет из крови полученный сахар, и вы будете валиться без сил.

Поскольку длительность моих тренировок часто измеряется в часах, я предпочитаю заряжаться энергией от низкогликемических углеводов (например, батат или мальтодекстрин), с помощью которых проще поддерживать один и тот же уровень сахара в течение продолжительного времени.

И все же должен признаться, что таки ношу с собой парочку желе. Ношу я их на тот случай, если начну выдыхаться – обычное дело, если я неверно рассчитал потребность в калориях и, соответственно, мой организм недополучил «топлива». Кроме того, имеются научные данные в пользу того, что сам вкус сахара посылает в мозг сигнал о том, что «топливо» на подходе. Мозг, в свою очередь, посылает телу сообщение, что, несмотря на усталость, незачем впадать в метаболическую панику и падать наземь. Поэтому в определенных ситуациях (повторюсь: во время соревнования или при начальных признаках сильного утомления в завершение долгой или особенно напряженной тренировки) продукты с простым сахаром в форме желе и напитков имеют право на существование. Но в целом я стараюсь их избегать.

После тренировки. Подзаправка

Исследования показали, что оптимальный период для начала восстановления – в пределах получаса после окончания тренировки. В это время тело обладает наилучшей способностью направлять соответствующие нутриенты на восстановление ущерба, нанесенного нагрузками. Поэтому очень важно пополнить запасы электролитов, гликогена и белка именно в этом интервале.

Начнем с жидкостей, так как они легче всего усваиваются, а потом, в течение следующего часа, будем понемногу принимать цельную пищу. Я, как только возвращаюсь с тренировки, выпиваю большой стакан холодной кокосовой воды для поддержания водно-солевого баланса плюс еще литр-другой воды. Объемы могут меняться в зависимости от того, насколько сейчас жарко, и от продолжительности упражнений.

Специалисты единодушно считают, что после нагрузки нужно употребить около 1,5 грамма углеводов на килограмм веса тела и около 1 грамма белка на каждые 3–5 граммов потребленных углеводов. Но опять-таки мне несвойственно заморачиваться по поводу цифр. Я руководствуюсь примерными ориентирами и просто включаю Vitamix.

Я смешиваю «темную зелень» вроде листовой капусты, шпината и спирулины и кладу немного лимона или яблочного уксуса для быстрого ощелачивания организма. Добавляю продукты, богатые антиоксидантами, такие как клубника, черника, асаи и ягоды годжи, которые будут сражаться со свободными радикалами. Кроме того, тыквенные семечки (железо) и фрукты, богатые витамином С (чтобы железо лучше усвоилось). Может, еще немного авокадо и семян чиа и конопли ради омеги-3. А еще ложку смеси для восстановления организма Jai Repair Performance Recovery Supplement, чтобы подпитать тело полным набором незаменимых аминокислот, которые помогут «подремонтировать» изношенную мышечную ткань.

Не нужно выпивать целый блендер за один присест. Иногда я так делаю, но иногда. Как уже говорилось, выпейте стакан или два, а остальное залейте в термос.

Обед. Он должен быть легким

После того как я стабилизировал свой организм, важно восполнить запасы гликогена, съев какой-нибудь цельной (а не жидкой) пищи со сложными углеводами. Но я не слишком усердствую (особенно с крахмалистыми продуктами, бедными питательными веществами), предпочитая заправиться по-легкому, чтобы днем энергия оставалась на высоком уровне. Поэтому мой ланч, как правило, состоит из чечевицы, бобов мунг, киноа или овощей на пару с небольшим количеством бурого риса. В качестве вариантов могу предложить салат из овощей с оливковым маслом и еще, может, сладкий картофель с морской солью («кельтской» или гавайской). Почему именно с морской? В отличие от обычной столовой морская соль нерафинированная и в ней много микроэлементов, которые поддерживают водно-солевой баланс и способствуют оптимальному биологическому функционированию.

Что еще я ем? Иногда веганское буррито – бурый рис на пару с черными бобами, гуакамоле, свежей сальсой и овощами вроде шпината и перца. Все это слегка тушится в сотейнике и заворачивается в безглютеновую тортилью (хороший вариант предлагает

Udo's) или смешивается в миске.

А что попить? Воду или, возможно, очищающий напиток из чайного гриба – я его обожаю.

Перекусы. Дрова в топку метаболизма

Во избежание ступора, утомляемости и рассеянности внимания между приемами пищи важно продолжать потихоньку подпитывать тело, чтобы метаболизм был на высоте. Выработайте у себя привычку легкого перекуса.

Орехи – это, позвольте каламбур, пища для ума, так что горсть миндаля, миндальное масло на безглютеновом тосте или тосте из пророщенного зерна либо полезная смесь из сухофруктов и орехов – отличный вариант перекуса. Только не переусердствуйте, так как там много жиров. И не забывайте попить из термоса приготовленную в блендере смесь, о которой мы уже говорили, – это, по моему мнению, лучшая закуска из всех и лучшая защита от искушений, которые порой внезапно заставляют вас нарушить диету.

Если хватает времени, упакуйте закуски в контейнер. Я, как правило, беру немного холодной чечевицы или черных бобов с острым соусом. Trader Joe's, развивающаяся сеть бюджетных продуктовых магазинов, продает (в числе многих других замечательных продуктов, подходящих для PlantPower) уже приготовленную чечевицу, которую я часто ем прямо из упаковки,

что сильно экономит время.

И все-таки как минимум раз в неделю я готовлю побольше бурого риса или басмати, черные бобы и чечевицу и ставлю в холодильник. Так на несколько дней вперед я запасаясь продуктами, которые перед уходом из дома в том или ином сочетании укладываю в миску Tupperware и прихватываю с собой. Это дешевая и простая еда, которая помогает продержаться, когда в течение рабочего дня не найти другого варианта подзаправиться здоровой пищей.

И, конечно, мой любимый перекус – это фрукты. Ничто не сравнится с яблоком, бананом или ягодами, чтобы поддержать уровень сахара в крови. Цельная еда всегда лучше, но батончики WildBar, ProBar, Vega Sport или Clif Bar (конечно, веганские) – тоже неплохой выход.

Ужин. Самый плотный прием пищи

Ужинаю я обычно плотно и налегаю при этом на овощи. Скажем, большой салат из рукколы с авокадо, луком-пореем, фенхелем, огурцами, бобовыми проростками, семенами кунжута или тыквенными семечками с небольшим количеством семян чиа и легкой заправкой на оливковом масле или яблочном уксусе. Также на столе всегда бывают брокколи, брюссельская капуста, шпинат, артишок и спаржа. Возможно, я съем свекольник с капустными чипсами или выпью замечательный теплый растительный отвар, чтобы согреться в зимние месяцы, закусив грецкими орехами на обжаренном батате (стараюсь, однако, не пережаривать, потому что излишнее тепло может уничтожить почти всю пищевую ценность). И я ем много бобовых, например черные бобы, пророщенные бобы мунг, чечевицу, хумус из нута и чили с черными бобами или фасолью, домашним гуакамоле и сальсой.

Что еще? Ну, я ем в умеренных количествах блюда с содержанием крахмала и зерновых – бурый рис, басмати и киноа (если быть точным, это не зерна, а семена) возглавляют список. Также я люблю веганское картофельное пюре с изумительным грибным соусом, который делает Джули, или ее же домашние та-

мале, веганские бургеры с темпе или веганскую лазанью с тыквой. Я не отказываю себе в удовольствии поесть макарон из бурого (безглютенового) риса – вкуснее всего они с домашним томатным соусом или веганским соусом песто (в основе рецепта – миндаль), который по вкусу почти не отличается от обычного песто, так что я даже не чувствую отсутствия пармезана. И я большой фанат Vegenaïse – заменителя майонеза на основе масла из виноградных косточек, который отлично подходит к сэндвичам с авокадо, а также к картофельному пюре Джули и картофельному салату с приправой из укропа фирмы Bubbies.

Десерт. Вкуснятина без молока!

Вопреки распространенному заблуждению для вкусного десерта вовсе не обязательны яйца, молоко или масло. Попробовали бы вы коктейль «Черная молния майя» в исполнении Джули! Фантастическая комбинация из мякоти кокоса и кокосового масла, бананов, какао и листовой капусты, соперничающая с лучшим молочно-шоколадным коктейлем, который вам когда-либо удавалось отведать. Если я усиленно тренировался в какой-то день или если чувствую себя особенно усталым, я могу добавить в шейк ложечку Jai Repair Performance Recovery Supplement, чтобы за ночь восстановить мышцы. А дети обожают пудинг из семян чиа с авокадо, который по вкусу удивительно напоминает шоколадный. Другие наши любимые блюда: «сыроедческое» печенье, мороженое на кокосовом молоке и веганский тыквенный пирог. Сегодня можно купить даже веганскую пастилу, которая на удивление вкусна. Список можно продолжать сколько угодно.

Я не защищаю тех, кто жить не может без десертов. Я просто говорю, что совершенно не обязательно отказываться от удовольствия время от времени побаловать себя десертами только потому, что вы на ди-

ете PlantPower. Деликатесов на растительной основе гораздо больше, чем вы можете себе представить.

Прежде чем идти спать, я часто съедаю несколько бразильских орехов. Как я уже упоминал, этот продукт богат селеном. Селен – мощный антиоксидант, который повышает уровень тестостерона у мужчин, способствуя поддержанию мышечной массы и общего тонуса. Это чрезвычайно важно, особенно если учесть, что с возрастом образование тестостерона у мужчин снижается.

О ресторанах

Мне повезло. В Лос-Анджелесе, где я живу, полно вегетарианских и веганских ресторанов, которые предлагают огромный выбор блюд в духе PlantPower, и более того, если попросить, там приготовят блюда по вашему вкусу, которых в меню нет. Но я понимаю, что далеко не все живут в подобных условиях. Хотя растительное меню без глютена становится все более популярно и его предлагают рестораны по всей стране, все же они есть не на каждом шагу. А посему, зайдя в заведение общепита, вы, скорее всего, увидите абсолютно неприемлемое меню.

Что тогда?

Я сам не застрахован от подобного сценария, тем более в будни, когда не всегда могу выбирать, в какой ресторан зайти. Но последнее, о чем я мечтаю, оказавшись в ресторане, – привлекать к себе особое внимание. Все мы знаем таких индивидуумов. Этакая заноза в заднице; он просто не может ничего этого есть и донимает официанта и окружающих нелепыми претензиями.

Так что, если вы оказались в невеганском ресторане, я вам сочувствую. Но немного изобретательности и деликатности, и вы вполне сможете достойно вый-

ти из ситуации. Прежде всего, если вы человек вежливый, то вскоре обнаружите (как обнаружил я), что в действительности ваши просьбы не вызовут неприязни. А вот заносчивые любители назидательных поучений людей отталкивают. Так что я всегда пытаюсь уладить все при помощи юмора, но вести себя при этом достаточно уверенно. Частая реакция на это – любопытство, а вовсе не раздражение. Мои пожелания порой интригуют сотрапезников – и выливаются в увлекательную застольную беседу. А если повезет, мои друзья или деловые партнеры после такого обеда пересматривают собственные взгляды на питание.

Главное – не наседать. Если вы встанете в позу судии, попытаетесь спасти заблудшие души и обратить их в свою веру, люди пустятся от вас наутек. Вам оно надо? Мне – нет. Так что во время заказа подзовите к себе официанта и спокойно поговорите с ним вместо того, чтобы с постной миной через весь стол оглашать свои персональные запросы. Или даже извинитесь, выйдите из-за стола и отведите официанта в сторонку. В дружелюбной манере обсудите, что бы вам могли приготовить из того, чего нет в меню. Вы будете удивлены тем, сколь охотно вам помогут.

Даже в самых проблематичных кулинарных обстоятельствах я, как правило, нахожу возможность заказать хоть что-то приемлемое: веганское суши и ово-

щи, к примеру шпинат, тушеные грибы и салат из морских водорослей в японском ресторане; рис и овощи в китайском или индийском; веганское буррито в мексиканском; салат, жареный картофель и овощи на пару в стейк-хаусе; макароны с томатным соусом в итальянском (только будьте осторожны – в некоторых ресторанах в блюда с макаронами добавляют яйца, так что лучше уточнить); и большую миску салата с уксусом где угодно.

Веганские бургеры в наше время тоже есть везде. Ну, а в наихудшем для вегана случае? Картофель фри. Да, далеко от идеала. Но суть в том, чтобы предпринять все возможное.

Как уже говорилось, наилучший, на мой взгляд, выход – подготовиться к подобным ситуациям, захватив с собой термос домашнего смузи, возможно, миску риса и чечевицы или другие здоровые продукты. За счет этого я могу подпитать свой организм до похода в невеганский ресторан, а там ограничиться максимально веганским перекусом, не помирая при этом от голода.

Приложение III

Полезные книги и ссылки

Рекомендуемая литература

Barnard, Dr. Neal D. *Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs*. (Emmaus, PA: Rodale Books, 2008).

Brazier, Brendan. *Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life*. (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008).

Brazier, Brendan. *Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health*. (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2011).

Brotman, Juliano. *Raw: The Uncookbook: New Vegetarian Food for Life*. (New York: ReganBooks, 1999).

Campbell, T. Colin, and Thomas M. Campbell II. *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*. (Jackson, TN: BenBella Books, 2006).

Esselstyn, Dr. Caldwell, Jr. *Prevent and Reverse*

Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure. (New York: Avery Trade, 2008).

Esselstyn, Rip. *Engine 2 Diet: The Texas Firefighter's 28-Day Save-Your-Life Plan That Lowers Cholesterol and Burns Away the Pounds.* (New York: Grand Central, 2009).

Freston, Kathy. *Veganist: Lose Weight, Get Healthy, Change the World.* (New York: Weinstein Books, 2011).

Friedman, Rory, and Kim Barnouin. *Skinny Bitch.* (Running Press, 2007).

Friedman, Rory, and Kim Barnouin. *Skinny Bitch in the Kitch: Kick Ass Recipes for Hungry Girls Who Want to Stop Cooking Crap (and Start Looking Hot!).* (Philadelphia, PA: Running Press, 2007).

Fuhrman, Joel. *Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss.* (New York: Little Brown, 2011).

Gentry, Ann, and Anthony Head. *The Real Food Daily Cookbook.* (New York: Ten Speed Press, 2005).

Joseph, John, and Dr. Fred Bisci, PhD. *Meat Is for Pussies (A How-to Guide for Dudes Who Want to Get Fit, Kick Ass and Take Names).* (Crush Books, 2010).

Phyo, Ani. *Ani's Raw Food Essentials: Recipes and Techniques for Mastering the Art of Live Food.* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2010).

Ronnen, Tal. *The Conscious Cook: Delicious Meatless*

Recipes That Will Change the Way You Eat. (New York: William Morrow Cookbooks, 2009).

Сайты, посвященные веганству

Rich Roll, www.richroll.com

SriMati, www.srimatimusic.com

Physicians Committee for Responsible Medicine,
www.pcrm.org

Mind Body Green, www.mindbodygreen.com

One Green Planet, www.onegreenplanet.com

Ecorazzi, www.ecorazzi.com

NoMeatAthlete, www.nomeatathlete.com

OrganicAthlete, www.organicathlete.org

Vegan Body Building, www.veganbodybuilding.com

VegNews Magazine, www.vegnews.com

Vegan Fitness, www.veganfitness.net

Forks Over Knives, www.forksoverknives.com

Local Harvest, www.localharvest.org

Elizabeth Kucinich, www.elizabethkucinich.com

Meatless Monday, www.meatlessmonday.com

Choosing Raw, www.choosingraw.com

Colleen Patrick-Goudreau, www.joyfulvegan.com

Engine 2 Diet, www.engine2diet.com

T. Colin Campbell, www.nutritionstudies.org

Dr. Dean Ornish, www.pmri.org

Dr. Caldwell Esselstyn, www.dresselstyn.com

Dr. John McDougall, www.drmcDougall.com

Dr. Joel Fuhrman, www.drfuhrman.com

Пробиотики и суперпродукты

Ascended Health, www.ascendedhealth.com.

Это холистическая компания, которая предлагает широкий выбор высококачественных растительных пробиотиков и суперпитательных эликсиров, в том числе Endurance Elixir, который я многократно упоминал на страницах этой книги. Среди прочих первоклассных продуктов компания предлагает эликсир для здоровья сердца с ресвератролом, выделенным из кожицы отборного винограда из Бордо.

iHerb.com, www.iherb.com.

Простой в использовании интернет-магазин, где можно купить многие суперпродукты, которые сложно найти иначе. На сайте представлена широкая линия продуктов, включающая большинство из упомянутых в книге: хлорофилл, чиа, мака, морской фитопланктон, асаи, ресвератрол и многие другие.

Протеиновые порошки и БАДы

Конопляный протеин Living Harvest,
www.livingharvest.com

Протеин и протеиновые батончики Vega Sport,
www.vegasport.com

Белковая смесь Raw Protein, активированный ячмень и обогащенная микроэлементами зелень Ormus от Sunwarrior, www.sunwarrior.com

Протеин PlantFusion, www.plantfusion.us

Аминокислоты Base Performance,
www.baseperformance.com

Добавка для окислительно-восстановительного процесса ASEA Redox Signaling Supplement,
www.richroll.teamasea.com

Натуральный антиоксидант астаксантин BioAstin,
www.nutrex-hawaii.com

Хлорелла Sun, www.sunchlorellausa.com

Масла с ненасыщенными жирными кислотами

Масло Udo's Oil 3–6–9 Blend,

www.oilthemachine.com

Органическое кокосовое масло Spectrum,

www.spectrumorganics.com

Органическое конопляное масло Living Harvest,

www.livingharvest.com

Питание для соревнований и тяжелых тренировок

Hammer Nutrition Perpetuem и Hammer Nutrition Endurolyte, www.hammernutrition.com

Мальтодекстрин Grain Processing Corporation, www.grainprocessing.com

Электролит-гидратор, желе и спортивные батончики Vega Sport, заряжающая смесь Vega Sport Pre-Workout Energizer, стимулятор восстановления организма Vega Recovery Accelerator, www.vegasport.com

CarboPro и CarboPro1200, www.carbopro.com

Капсулы с электролитами SaltStick, www.saltstick.com

Энергетические батончики ProBar High Performance, www.theprobar.com

Продукты Clif Bar, www.clifbar.com

Спортивные принадлежности

Компрессионные носки CEP, www.cepsocks.com

Цилиндры для пилатеса Trigger Point, www.tptherapy.com

Приспособления для самомассажа The Stick, www.thestick.com

Эластичные подвески для тренировок TRX, www.trxtraining.com

Тренировочные GPS-компьютеры и пульсометры Garmin, www.garmin.com

Тренировочные компьютеры и пульсометры Polar, www.polar.com

Тренировочные компьютеры и пульсометры Suunto, www.suunto.com

Силовые CycleOps, www.cycleops.com

Силовые Quarq, www.quarq.com

Мазь против натертостей от седла DZ Nuts, www.dz-nuts.com

Компьютерные программы для тренировок

WorkoutLog, www.workoutlog.com

TrainingPeaks, www.trainingpeaks.com

Golden Cheetah Cycling Performance Software,
www.goldencheetah.org

Garmin Connect, www.connect.garmin.com

Movescount, www.movescount.com

Strava, www.strava.com

Nike Plus, www.nikeplus.com

Daily Mile, www.dailymile.com

Fleetly, www.fleetly.com

Благодарности

«Когда ты наконец соберешься написать книгу?» – вопрос, который я слышал на протяжении нескольких лет. И вот теперь мне не нужно на него отвечать! Но эта книга так и осталась бы навеки благим замыслом, если бы не любовь, поддержка и помощь людей, которых так много, что я просто не сумею назвать их здесь всех поименно.

Два года назад меня вызвонил Картер Каст, мой старый приятель по команде пловцов Стэнфорда, и предложил встретиться с его подругой, литературным агентом Кэрол Бидник. Наше знакомство изменило все. Картер, спасибо, что поджег запал. Кэрол, спасибо, что взяла меня за руку и ввела в совершенно неизвестный мне мир. Твоя неустанная поддержка просто бесценна. Спасибо, что всегда оберегала и направляла меня на новой стезе. Ты не просто агент – ты человек, круто повлиявший на мою жизнь. За это я навсегда у тебя в долгу.

Даже у самого маститого писателя вряд ли есть редактор лучше, чем Рик Хорган. Спасибо, Рик, что выдал мне билет в неведомое. С самой первой нашей встречи твоя вера в мою историю и в то, что я смогу превратить ее в книгу, была неколебима. Я признате-

лен тебе за дружбу, за мастер-классы писательского мастерства и за то, что ты такой терпеливый наставник. Спасибо за то, что засиживался допоздна, за долгие часы, которые потратил на меня, и за пристальное внимание к деталям – а еще за то, что ты понукал меня двигаться вперед не хуже любого босса или тренера по плаванию.

Спасибо издательству Crown – более уютной обстановки для автора и представить нельзя. Тина Констебль, Мауро Дипрета, Тэмми Блейк, Каролин Силл, Кристина Фоксли, Нупур Гордон, Натан Робертсон, Марк Маккослин, Элизабет Рендфлейш, Норман Уоткинс и все-все в Crown – вы безустанно пестовали эту книгу со стадии задумки и до выхода на рынок. Вы превзошли любые мои ожидания.

Моим агентам Энн Салливан, Даниэль Нуццо и Джеремайе Титтлу спасибо за то, что проделали огромную работу, чтобы мир узнал мою историю.

Моей подруге Анне Эспуэлас – ты была моей правой рукой в этом начинании. Спасибо, что помогла сделать историю книгой, что высекла статую из бесформенной глыбы моих сумбурных заметок, за то, что многократно ободряла меня, когда я терял веру в свои силы. Без твоего наметанного редакторского глаза, беспощадно честной критики и порой немилосердных поправок книга не смогла бы стать такой, какой стала.

Всем моим наставникам в писательском труде, которых я счастлив называть друзьями, тем, кто убеждал взяться за проект и напрямую, и косвенно, личным примером, – спасибо вам всем: от Джеффа Гордона, преподавателя писательских курсов Writers Boot Camp, который надоумил меня заняться структурой повествования, до Белинды Казас-Уэллс, которая зажгла во мне священный огонь веры. Спасибо Джону Моффету и Мелу Стюарту за то, что доказали мне: успехи в спорте и творчество не исключают друг друга. Спасибо Тиму Феррису за то, что всегда находил время отвечать на мои многочисленные вопросы. Спасибо Саше Джерваси за его постоянную поддержку, преданную дружбу и неистребимо веселый нрав, которые, будто луч с небес, освещали мой путь. Спасибо Курту Саттеру, что служит образцом того, как нужно совмещать в себе творческую личность и семьянина. Спасибо Горди Хоффману – ты помог мне понять, что значит быть трезвым. И в своих произведениях ты показываешь, сколь достоверно искусство может отображать реальность. Спасибо Билли Рэю, который с первых же минут воодушевлял меня и укреплял мою решимость. И спасибо Марку Ганту за преданность и за то, что упорство – твое второе имя.

Также моя благодарность Дэну Хальстеду за дружеское отношение, честность и объективную критику.

ку – ты сделал меня лучше как писателя, отца, мужа и человека. Спасибо Эндрю Уиллеру, Джеффу Ньюману, Крису Уэтвиллеру, Джессу Альберту, Стиви Лонгу и Л. У. Уолману за психологическую помощь. А еще Алану Блэкберну, Николь Дюран, Бретту Бланкнеру, Моргану Кристиану, Полу Моррису, Дэйву Шрейвену, Дрю Хейдену, Гэвину Холлсу, Майку Моффо, Питеру Слуцки, Грегу Андзалоне, доктору Шай Шани и Стю Боуну. Вы знаете, как я вас люблю.

Доктору Гаррету О'Коннору, а также всему персоналу и моим сотоварищам по Springbrook Northwest – спасибо, что помогли мне отказаться от прежней жизни и заложить фундамент новой. Если бы не вы, в этой книге не о чем было бы и писать.

Двум Скипам – Кенни и Миллеру – спасибо вам обоим за то, что были суровыми, но справедливыми менторами, побуждали меня выйти за границы возможностей, мною же самим и устанавливаемые, и помогали мне понять, кто я есть и что это значит – быть настоящим мужчиной.

Крис Хаус, ты не просто поверил в мои атлетические таланты раньше меня самого – ты показал мне, что такое *настоящая выносливость*. Я бы никогда ничего не достиг в этой сфере без твоей твердой тренерской руки. Не знаю, как тебя отблагодарить.

Моим друзьям по тренировкам Дэйву Мейеру, Дар-

рену Уолду, Бобу Стейнбергу, Тони Прицкеру, Гари Бабу и Джейми Хальперу – спасибо вам за все эти долгие велопоездки спозаранку по субботам; я всегда заряжался там оптимизмом. Я благодарен Шерри Зейбель за то, что предоставляла мне тихое убежище для писательских трудов, куда я мог улизнуть из домашней какофонии. И Стиву Каплану, самому надежному из юристов-партнеров. Спасибо за понимание и отзывчивость, которые помогли мне осуществить мечту.

Даниэль Деллорто и доктор Санджай Гупта с CNN – я у вас в долгу за то, что вы столь подробно и доброжелательно рассказали обо мне и привлекли внимание аудитории, без чего эта книга никогда бы не вышла в свет.

Джулиан Франко, Гектор Родригес, Норман Хоук и Райан Коррея из Franco Bicycles – спасибо за то, что вы всегда поддерживали мои усилия и снабжали велоснаряжением, пока я совмещал несовместимое: писал книгу и параллельно тренировался к Ultraman.

Также спасибо всем моим необыкновенным проводникам, благодаря которым я пришел к PlantPower, – Брендану Брэзье, доктору Колдуэллу Эссельстину, Т. Колину Кэмпбеллу, Кэти Фрестон, Брайану Венделу, Лизе Ланг и доктору Нилу Барнард. Я особо благодарен Рипу Эссельстину, который настоятельно убеждал меня написать эту книгу еще в

2009 году. Твоя дружба и живой пример дали мне веру, в которой я так нуждался.

Во время моего полного открытий путешествия по миру спорта многие замечательные атлеты дарили мне свое общение и делились мудростью. Пабло Моралес, Джон Моффет, Крейг Бёрдслей, Мэл Стюарт, Гарретт Вебер-Гейл, Байрон Дэвис, Мак Данциг, Джеймс Уилкс, Райан Холл, Крис Лието, Люк Маккензи, Теренцо Боццоне, Джордан Рапп, Крис Маккормак, Пол Амброз, Винни Торторич, доктор Энди Болдуин, Александер Рибейро, Джонас Колтинг, Джон Хирш, Джеймс Боустед, Дэйв Забриски, Бен и Эрик Бостром и Айвен Домингес – вы воодушевляете меня своими поразительными талантами и стремлением к совершенству. Я горд знакомством с вами.

Ultraman – это особый мир, и это чудо, что я получил в него доступ. Я в вечном долгу перед Джейн Бокус за то, что дала мне шанс тогда, в 2008 году, и навсегда изменила этим мою жизнь. И я не могу не поблагодарить всю охана Ultraman – особенно вас, Шерил и Дэйв Кобб, Кори Фульк, Гэри Ванг, Джон Каллос, Джейми Патрик, Сюзи Дегазон, Марти Рэймонд, Нино Кокан, Миро Кregar, Эрик Сидхаус, Майк Роус, Йохен Дембек, Вито Бьяла, Питер Макинтош, Кэти Винклер, Тимоти Карлсон, Рик Кент, Уоррен Холлингер, Ребекка Морган, Верн Секафец и Грант Миллер. Но нена-

званных гораздо больше. Спасибо всем друзьям-соперникам и, конечно, членам моей команды, которые сопровождали меня в моих безумных предприятиях, – вы просто герои.

Майку Филду и Тодду Кларку, моим самым настоящим братьям с Большого острова, – спасибо за вашу безграничную щедрость и дружбу и за то, что всегда готовы были преодолеть лишние мили, чтобы и я, и моя семья чувствовали себя на Гавайях как дома. Я могу лишь стремиться стать таким же, как вы, само воплощение понятий алоха, кокуа и охана.

Спасибо замечательному фотографу Джону Сегеста за то, что он никогда не упускал случая сделать великолепные снимки, – на его фотографиях я всегда получаюсь гораздо лучше, чем в жизни. И спасибо Джеймсу Гилберту и Рейсу Палузо из Sandbox Studios за ваш дизайнерский гений и за то, что у меня теперь есть собственный сайт всем на зависть.

Моему товарищу по Ultraman Джейсону Лестеру – ты борец, каких мало. Спасибо, за то, что взял меня с собой в свой фантастический квест, за твою невероятную стойкость и за то, что стал маяком, вдохновляющим многих. Но больше всего спасибо, что ты мой друг.

Ларри и Вильна Мэтис – я благодарен вам за то, что вы неизменно поддерживали меня и мою семью,

особенно в сложные времена, которые пришлось пережить за последний год.

Моим любимым родителям Дэйву и Нэнси Ролл – спасибо, что никогда не ставили на мне крест и всегда протягивали руку помощи в часы нужды. Спасибо за вашу самоотверженность, за то, что воспитали во мне чувство ответственности и стремление к успеху. Папа, ты мой собрат по перу, мой вечный союзник, эталон джентльмена. Ты – мой герой. Мама, спасибо, что привила мне любовь к воде и страсть к учебе, за то, что всегда хотела для меня самого лучшего. И любимой сестре Молли – спасибо, что стала моей первой болельщицей. Я люблю тебя.

Моему деду, в честь которого меня называли и которого я никогда не знал, – спасибо тебе, Ричард Спиндл, что стал для меня маяком, сияющим из дальней дали, моим якорем. Моя жизнь и эта книга – дань уважения твоей памяти.

И конечно, не могу обойти благодарностью моих прекрасных детей. Мэтис Индиго, Джайя Блю, Тайлер и Траппер – вы свет моей жизни. Спасибо, что наполняете смыслом мои дни и напоминаете, что действительно важно. Каждый из вас по-своему ежедневно учит меня, вдохновляет и радует, и я благословляю всякий миг, когда наблюдаю, как вы растете и становитесь редкими, удивительными людьми. Я никогда не

смогу отплатить вам в полной мере за то, что терпите меня и преодолеваете со мной все трудности. Я горжусь вами и сердечно люблю.

А более всех я в долгу перед моей величайшей любовью. Спасибо тебе, Джули, что всегда умела разглядеть во мне мое лучшее, спящее «я», за то, что всегда выталкивала меня из зоны комфорта, помогала увидеть истину и вновь поверить в наши общие мечты. Ты всегда была стойкой и преданной, несмотря на несметное число тяжких испытаний, которые преподносила нам жизнь. Ты истинный воин духа, главная константа в уравнении моей жизни. Спасибо, что даровала мне мужество доказать тебе, кто я есть на самом деле. Без тебя я был бы никем.

И в заключение хочу поблагодарить всех и каждого из тех бесчисленных людей (не всех я даже знаю по имени), которые увидели в моей трансформации искру надежды и не пожалели времени, чтобы поведать мне свои личные истории боли и борьбы. Вы представить себе не можете, как я был тронут. Все, кто забуксовал и кому не хватает духу выбраться, — знайте, я с вами. И я уважаю ваши стремления.

Эта книга — для вас.