

СКОТТ ДЖУРЕК
за участю СТИВА ФРІДМАНА

ЇЖ І БІЖИ

НЕЙМОВІРНА ІСТОРІЯ
ВЕГАНА-УЛЬТРАМАРАФОНЦЯ

*Переклав з англійської
Євген Мірошниченко*

«НАШ ФОРМАТ»
Київ · 2021

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 796.422.16.093.3-029:821

Д 40

Джурек Скотт, Фрідман Стів

Д 40 Їж і біжи. Неймовірна історія вегана-ультрамарафонця / пер.
з англ. Євген Мірошніченко. — К. : Наш Формат, 2021. — 280 с. : іл.
ISBN 978-617-7866-43-4 (паперове видання)
ISBN 978-617-7863-00-6 (електронне видання)

«Іноді ти просто мусиш робити свою справу», — так казав Скотту строгий батько.

«Іди, синку, пограйся з друзями», — хотілося б почути малому Джуреку. Однак він слухав тата й ішов складати дрова, вибирати каміння чи до ночі збирати лохину. Не найприємніші заняття, але вони «прокачали» впертість і наполегливість, вигартували характер майбутнього ультрамарафонця.

Як стосунки в сім'ї і хвороба матері вплинули на Скотта? Що змінилося в його житті завдяки рослинному раціону? Як він ледве не помер на 112-му кілометрі під пекельним сонцем Долини Смерті? Як підготуватися до ультрамарафону й правильно розрахувати свої сили? Як залишатися людиною в такому виснажливому виді спорту? Про це та інше пише Скотт Джурек у книжці «Їж і біжи». А ще він як веган з понад 20-річним стажем пропонує рецепти збалансованих рослинних страв, які збирав у всьому світі й за якими готує сам.

УДК 796.422.16.093.3-029:821

Перекладено за виданням: Scott Jurek, Steve Friedman. *Eat and Run: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness* (NY, Mariner Books, Houghton Mifflin Harcourt, 2013, ISBN 978-0-544-00231-9).

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Усі права застережено. All rights reserved

© 2012 by Scott Jurek

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2021

ISBN 978-617-7866-43-4 (паперове видання)
ISBN 978-617-7863-00-6 (електронне видання)

ЗМІСТ

<i>Пролог</i>	11
1. Стати кимось	13
2. «Іноді ти просто мусиш робити свою справу» ..	23
3. Мені ж на користь	31
4. «Біль тільки завдає страждань»	40
5. Гордість мажорів	51
6. Мудрість хіпі Дена	60
7. «Хай біль потече тобі через вуха»	70
8. Атака Великих Птахів	79
9. Тихий сніг, таємний сніг	90
10. Підступна пісенька	100
11. «Ти в туалет ходиш?»	110
12. Нав'язливий жучара	123
13. Про ведмедів і газелей	144
14. Пекло	152
15. Знову вони?	165
16. Верховний головнокомандувач	178

17.	Утекти від Швидкозлика	189
18.	Слідами Фідіппіда	201
19.	Заблукав	219
20.	Секрети темного мага	236
21.	Повернення до себе	244
	<i>Епілог</i>	250
	<i>Подяки</i>	259
	<i>Ультрамарафонська історія</i>	
	<i>Скотта Джурека</i>	263
	<i>Примітки</i>	267
	<i>Показчик рецептів</i>	272

Присвячую своїм батькам, які навчали мене занурюватися глибоко, а також усім, хто навчав занурюватися ще глибше

Перетнувши найдальші кордони втоми і зневіри, ми можемо виявити такі поклади спокою й енергії, які ніколи навіть не сподівалися в собі знайти... джерела сили, що зазвичай залишаються незайманими, оскільки ми ніколи до них не пробиваємося.

Вільям Джеймс

Зауваження для читача

Ця книжка містить результати моїх роздумів і досліджень. І хоча я сподіваюся, що вони допоможуть вам узяти максимум від життя та від власного тіла, маю попередити, що я не лікар. Тож пропонований текст не може замінити лікарів і медичні заклади. Ні я, ні видавець не відповідаємо за будь-які негативні результати, що можуть стати прямим або непрямим наслідком ознайомлення з поданою тут інформацією.

Або інакше: якщо ви вирішите бігти дистанцію понад 200 кілометрів через Долину Смерті, то це ваша справа — незалежно від того, яких моїх порад ви дотримуватиметеся. Але духом я перебуватиму з вами — на кожному пекельному кроці.

ПРОЛОГ

У дитинстві я був сором'язливим гіпертоніком. А потім став худим підлітком, якого інші хлопці й дівчата обзивали «Пі Ві»*. У школі не виділявся ні як найшвидший, ані як найсильніший чи найрозумніший. Був звичайним, як трава під ногами, і сам не знав, чого хочу. Таким, як усі, — таким самісіньким. А потім я дещо для себе зрозумів.

Не пропонуватиму вам туманних притч про натхнення й віру. Не обіцятиму, що ви здійсніте свою мрію, щойно почнете вірити. Ні... я лише хочу розповісти — докладно й конкретно — як сам змінив себе зсередини та ззовні, а також як ви можете зробити те саме. Байдуже, чи ви марафонець, чи просто бігаєте підтюпцем на вихідних; чи ви плавець, чи велосипедист; молодий чи старий; стрункий чи товстий — ви на це здатні. Я в цьому впевнений, бо сам виявився здатним.

Моя історія життя може видатися вам дуже знайомою. Не в деталях (якщо тільки ви не лежали обличчям униз на розпеченому ґрунті в Долині Смерті), а в загальному прагненні. Це історія про

* Pee-Wee — персонаж комічного телешоу 1980-х років, худий, незграбний і недолугий. — *Прим. пер.*

всіх, хто мріяв зробити більше, стати кимось більшим, але в певний момент відчув, що застряг на шляху...

Саме так кілька років тому застряг і я — в одному з найнижчих і найспекотніших місць нашої планети. Тож саме звідти й розпочну свою історію... Тобто *вашу* історію — адже я писав її для вас.

«Бедвотер», 2005

Найкращий вихід завжди — напролом.

Роберт Фрост

Мій мозок палав. Тіло горіло. Долина Смерті розплющила мене на своїй пательні й смажила. Члени моєї команди казали, щоб я підвівся, вони твердили, що я спроможний рухатися далі... але я їх майже не чув. Я був надто зайнятим: блював, а тоді спостерігав у колі світла від налобного ліхтарика, як рідина випаровується майже так само швидко, як вона щойно розтеклася по розпеченій дорозі. Була за годину північ, але 40 градусів спопеляючої спеки висушували саму душу. Я сподівався, що то буде *мій* час. Саме та мить у перегонах, завдяки якій я зробив собі ім'я, — мить, коли я отримував доступ до таємних резервів чистої волі, яких не мали інші, винаходив у собі сили, що рухали мене вперед до відстаней і швидкостей, недоступних більше нікому. Але тієї ночі я просто смажився на дорозі, і єдине, до чого мені вдавалося отримати доступ, — це спогади з дитинства про телевізійний рекламний ролик. Спочатку ми бачимо на екрані пальці, що тримають яйце. Голос за кадром каже: «Це твій мозок». Потім інша рука розбиває шкаралупу ножем, яйце витікає на розпечену сковорідку і той самий голос виголошує: «А це твій мозок на наркотиках». Тепер я бачив ту саму картинку просто над собою, у духовці нічного неба. І чув безтілесний голос. Але цього разу він казав мені: «Це твій мозок на “Бедвотері”».

Я тільки що пробіг 112 кілометрів через місця, де інші вмирали, коли йшли. І мені лишалося бігти ще 105. Я нагадав собі, що саме на цьому відрізку траси планував просто знищити будь-кого, кому вистачило б дурості гнатися за мною в першій половині. Насправді я розпочинав ці змагання з наміром установити новий рекорд — тож у тому, що прийду першим, навіть не сумнівався. А тепер я взагалі не був певен, чи дістануся фінішу.

Відповідь на це єдина: вставай і біжи. Хай хоч які проблеми траплялися в моєму житті, рішення завжди було таке: *не зупиняйся!* Коли мої легені волали, благаючи кисню, чи коли м'язи нили від болю — я завжди знав відповідь, бо вона жила в моїй свідомості. Знесилені сухожилля просили про відпочинок десь якнайдалі звідси, плоть жадала розслаблення — але я завжди був спроможним бігти далі, бо така моя воля. Але не зараз. То що ж не так?

Біг — це моя справа. Біг — моє кохання. Біг — моя сутність. У цьому спорті я знайшов покликання, у ньому зробив кар'єру, він став моєю одержимістю, моїм непогрішним і невблаганним учителем... нині біг для мене — відповідь на будь-які виклики.

Формально я — ультрамарафонець. Тобто змагаюся в піших перегонах на дистанціях, довших за марафонську, що становить 42 кілометри 195 метрів. Фактично я зробив кар'єру, беручи участь і *перемагаючи* в змаганнях, починаючи від 80 кілометрів, найчастіше 160 або навіть 217 та 240 кілометрів*. Іноді я лідирував від початку й до кінця дистанції; іноді — зручно плентався десь позаду, аж доки наставав час увімкнути форсаж. То чому зараз я блював на узбіччі, не маючи сил рухатися далі?

У такій ситуації всі попередні успіхи були ні до чого. А люди ж попереджали мене, що цей маршрут, ця 217-кілометрова подорож через Долину Смерті, — надто довгий, а моє тіло ще не відновилося після попередніх змагань, коли я, лише два тижні тому, переміг у надскладному й надзвичайно престижному 160-кілометровому ультрамарафоні «Вестерн Стейтс 100». А ще люди

* У США відстань вимірюють у милях і футах. 1 миля становить приблизно 1,6 кілометра, 1 фут — 30 сантиметрів. Для зручності українського читача всю метричну систему в книжці було переведено в кілометри й метри. Саме тому тут часто будуть з'являтися неокруглі числа. — Прим. пер.

безперервно твердили, що моя дієта — а я вже сім років харчувався лише рослинною їжею — не дає мені достатньо сил. Але ніхто не озвучив справжньої проблеми — того, що я недооцінив самі перегони як такі.

Деякі ультрамарафонські маршрути проходять рівнинами, через незаймані ліси, уздовж дзюркотливих струмків і повз квітучі луки. Інші відбуваються в меланхолійній прохолоді осені або бадьорій свіжості ранньої весни.

А бувають маршрути на зразок того, що мене звалив. Його офіційна назва «Бедвотерський ультрамарафон» (Badwater Ultra-Marathon). Учасники називають його «Бедвотер 135» (за кількістю миль), і багато хто вважає його «найважчим біговим маршрутом у світі».

Але я до таких розмов ставився не надто серйозно. Бо вважав, що бігав і складнішими маршрутами. Думав, що брав участь і в жорсткіших змаганнях, які потребували більшої швидкості. Я бігав через сніг і дощ, фінішував першим на різноманітних дистанціях у найдальших куточках Землі. Спинаяся вгору непевними стежками, долаючи перевали на висоті 4200 метрів. Стрибав із каменя на камінь, перетинаючи крижані річки. Я звик до стежок, на яких перечіплюються й падають навіть олені.

Так, звісно, маршрут «Бедвотер» пролягає через Долину Смерті в найспекотнішу пору року. За легендою, якось одна взуттєва компанія презентувала учасникам свою продукцію, проте майже всі підосви просто розплавився на розпеченій дорозі.

Але це лише байки, еге ж? І хоча «Бедвотер» — справді спекотний маршрут і дещо довший за ті, на яких я зазвичай бігаю, його непривітність була одновимірною. Я звик до жорсткого рельєфу, до складних кліматичних умов і до потужних суперників. Є чимало ультрамарафонів, які викликають не лише повагу, а й страх. А «Бедвотер»?.. Правду кажучи, багато найвідоміших і найповажніших ультрамарафонців ніколи його не бігали. Справді, сама назва Долина Смерті звучить погрозливо, ба навіть зловісно, але серед ультрамарафонської еліти розповіді про небезпеку і смерть — звична річ. Бігуни полюбляють такі історії, але не надто ними переймаються. Нам якось байдуже.

І не сказати ж, що я не підготувався. У моїй роботі невідповідність рівнозначна самогубству. Я придбав промисловий розприскувач, щоб мене регулярно зрошували водою. Одягнув спеціальні штани та сорочку, що відбивають тепло, фірми Brooks Sports. Упродовж перших шести годин перегонів я щогодини випивав майже два літри води (кількість, що вміщається в три велосипедні пляшечки). Але всі ці заходи мали захистити моє тіло. Проте жоден промисловий розприскувач не захистить розуму. А саме розум — найважливіший ресурс ультрамарафонця.

Ультрамарафон вимагає від бігуна абсолютної впевненості в собі, врівноваженої колосальним смиренням. Щоб стати чемпіоном, треба вірити у власну здатність долати суперників. Але водночас потрібно усвідомлювати, що перемога вимагає цілковитої відданості — найменший брак зосередженості або наполегливості, а також єдиний хибний крок можуть призвести до поразки, ба навіть гірше. Чи не був я надто самовпевненим? Чи не забракло мені смирення?

Іще на початку маршруту, на 27-му кілометрі, я обігнав одного морського піхотинця, який відсалютував мені, коли я пробігав повз нього, бо знав мою репутацію. Інший бігун, ветеран пустельних перегонів, залишився позаду ще кілометрів за 50, саме тоді, коли він дивився на струмінь власної сечі, усвідомлюючи, що вона кольору міцної кави. Він також знав мою репутацію. Натомість мені тепер та репутація була геть ні до чого. Як і нещодавня впевненість у собі.

Лідирував поки що 50-річний лоцман і нирець Майк Свіні, тренування зі стрибків у воду якого мали дуже специфічну вправу: він щосили гатив себе кулаками по голові. Услід за ним ішов 48-річний вантажник із Канади на ім'я Ферг Хоук, який полюбляв цитувати Ніцше.

Спортивні журналісти, що висвітлювали подію, називали мене «правильною ставкою». Але хіба це правда? Може, я — фальшивка?

У кожного бувають моменти сумнівів. Людині цілком природно перейматися питанням, навіщо ми заводимо себе в певні ситуації та чому життя ставить перешкоди на нашому шляху. Лише святі й дурники завжди вітають біль як випробування та сприймають

кожну втрату як суворе благословення. Я це знаю. А також знаю, що сам вибрав спорт, сповнений болю; що належу до крихітної, проте розмаїтої спільноти чоловіків і жінок, у якій статус визначається як функція витривалості. Галюцинації та блювання для мене й інших ультрамарафонців — це щось так само природне, як плями від трави на одязі бейсболістів молодшої ліги. Стерті ноги, чорні нігті, зневоднення — рутинні обряди для тих, хто бігає 80 чи 160 кілометрів і більше. Марафон — лише легка розминка, нагода обдумати й опрацювати недоліки техніки. Ультрамарафонці натирають такі мозолі на пальцях ніг, що іноді доводиться видаляти нігті, щоб отримати полегшення. Один ультрамарафонець хірургічно видалив собі нігті перед забігом — аби пізніше не мати клопоту. Судоми взагалі не варті уваги. Усе навколо — не більш ніж декорація, якщо тільки біля тебе не влучить блискавка, здививши волосся на руках і голові. Головний біль від зміни висот над рівнем моря — річ така сама звичайна, як піт, і непокоїть вона приблизно однаково (навіть попри смерть одного бігуна в Колорадо від аневризми мозку). Біль треба або ігнорувати, або прийняти... звісно, можна ще жменями жерти ібупрофен, але такий підхід ризикований. На тлі інтенсивного потовиділення зловживання ібупрофеном може призвести до ниркової недостатності, унаслідок чого людина зазвичай стає блідою, як привид, і, якщо пощастить, її доставляють гелікоптером до найближчої лікарні. Один мій приятель (ультрамарафонець і лікар) сказав: «Не кожен біль вартий уваги».

Ультрамарафонці біжать від світанку до заходу сонця, а потім до сходу місяця й наступного світанку, і знову до заходу сонця і сходу місяця. Іноді ми починаємо майже на кожному кроці перечіпатися від втоми, проте частіше — від болю... а іноді невимушено летимо над кам'янистими стежинами й уперто долаємо багатокілометрові підйоми після того, як відкриваємо доступ до якогось таємного джерела сили всередині. Ми біжимо із синцями та подряпинами. Розрахунок безжально простий: біжи, доки можеш бігти. А потім іще трохи. Знайди нові джерела енергії й волі. А опісля спробуй пришвидшитися.

В інших видах спорту є запобіжні заходи для уникнення травм... а в нас — для уникнення смерті, і їх запрограмовано в саму

структуру кожного заходу. Уздовж більшості ультрамарафонських трас обладнано контрольні пункти, на яких бігунів оглядають, іноді зважують, годують, пропонують перепочинок у затінку й перевіряють медичні показники. На більшості перегонів допускають участь пейсмейкерів, яким дозволено супроводжувати бігунів на завершальних ділянках маршруту (але тільки для підтримки порадом та допомоги в навігації, щоб ультрамарафонець не відхилився від маршруту; нести за нього їжу чи воду пейсмейкерам заборонено). Ультрамарафонцям можна — переважно — мати команду супроводу, що складається з чоловіків і жінок, які на контрольних пунктах забезпечують бігуна їжею, водою, інформацією про інших учасників змагання, а також переконують, що він може бігти далі, навіть коли він сам готовий знесилено впасти.

Майже всі ультрамарафони тривають безперервно, тобто немає періодів, коли вони припиняються, щоб усі могли добряче перепочити, з'їсти по тарілці макаронів і виспатися — як це відбувається під час «Тур де Франсу». Це один із викликів нашого спорту й одна з його принад. Ти рухаєшся навіть тоді, коли більшість людей зупиняються. Біжиш, коли інші відпочили б.

Але в тому й була моя проблема: інші все-таки зупинилися, щоб перепочити. А я — ні. Тому тепер зупинився саме я. І взагалі не мав сил рухатися далі.

Рік, мій приятель і учасник команди супроводу, твердив, що я здатен бігти далі, — мовляв, він у цьому впевнений. Але Рік помилявся. То що я зробив неправильно? Чи причиною стало те, що я не відновився після попередніх перегонів? Невже справді річ у невідалому плані на змагання? Чи в моєму ставленні до змагань? Чи в дієті? А можливо, я просто забагато думаю?

Ультрамарафон дає вдосталь часу для думок — тобто коли ти не зиркаєш навсібіч, чи не піджидає тебе десь біля стежки пума; не стежиш, щоб не перечепитися й не впасти у прірву; не відповідаєш на привітні усмішки каменів і бурмотіння дерев (адже твій розум відмовляється припустити, що це лише ілюзії). Якщо ж ти зупинишся, якщо зійдеш з ультрамарафонської траси, це дає тобі ще більше часу для роздумів. Але, можливо, мені був потрібен той час — та зупинка. Мабуть, я мав полежати на спині посеред пустелі,

щоб запитати себе, якого біса я вирішив бігти через пекло. Заради чого піддавати себе таким тортурам?

У той період я тільки-но починав усвідомлювати, навіщо взагалі бігаю. Хлопчиськом я бігав лісом і навколо дому задля розваги. Підлітком прагнув за допомогою бігу вдосконалити власне тіло. Пізніше бігав заради внутрішнього спокою. Далі — бо вірив: якщо вже щось почав, то не полишай, адже життя схоже на ультрамарафон — ти просто мусиш рухатися вперед. А потім я бігав, бо вже почувався бігуном, і цей спорт став для мене джерелом фізичного задоволення, а на психологічному рівні — порятунком від боргів, хвороб та інших дріб'язкових щоденних проблем. Я бігав, бо полюбив інших бігунів. Бо потребував усіх цих викликів — до того ж немає нічого кращого за мить, коли ти перетинаєш фінішну лінію або завершуєш важкий тренувальний забіг. А також тому, що, ставши визнаним і поважним бігуном, я тепер можу розповідати іншим, як це чудово — дотримуватися здорового способу життя, щодня перебувати в русі, долати труднощі й усвідомлено ставитися до їжі... можу розповідати, що найважливіше в житті — не кількість грошей і не те, де ти живеш, а як живеш. Я бігав, бо долання труднощів ультрамарафонської дистанції нагадувало мені про власну спроможність долати й життєві труднощі — адже долання будь-яких перешкод — це і є життя.

Чи міг я тепер відступити й водночас *не стати* капітулянтom?

— Ти вже робив таке раніше, — переконував мене Рік, — тому зможеш і зараз.

Дуже оптимістичний підхід. І до того ж ідіотичний.

В іншій ситуації, іншої літньої ночі, під час інших перегонів я міг би милуватися зірками на чорному оксамиті неба. Повернути голову, щоб побачити засніжені піки Сьєрра-Невади, які височіють неблаганними вартовими на кордонах безмежної пустелі, і їхній непривітний погляд — не реакція на мою поразку, а просто ознака величі. Я рухався б до того темного сердитого гірського громаддя, аж доки воно не перетворилося б на ніжні обійми.

— Живіт... — застогнав я. — Живіт...

Хтось із команди супроводу запропонував мені заповзти в заповнений кригою ящик-труну, який вони встановили біля дороги, щоб я міг трохи знизити температуру тіла... але я вже це робив. Рік порадив підняти вгору ноги — це також мало покращити мій стан. Він сказав, що краще робити це трохи віддалік дороги, щоб члени інших команд підтримки мене не побачили — і звістка про мій стан не підбадьорила суперників. Хіба він не розумів, що це не має жодного значення? Адже хлопець із репутацією все одно вже нікуди не біжить.

Виявилося, що не рухатися приємно. І зовсім не так соромно, як я думав. Слушна нагода замислитися над власною пихою.

Якби це було кіно, то саме зараз я мав би заплющити очі, щоб перед моїм внутрішнім поглядом з'явилася прикута до лікарняного ліжка мама, яка своїм тихим слабеньким голосом сказала б, що любить мене й вірить у мене... І я після таких слів почервонів би від сорому. А потім почув би владний голос батька: «Іноді ти просто мусиш робити свою справу!». Тоді я сперся б на лікті, ще дужче примружився б, і в моїй уяві ожили б хлопці з середніх класів, які реготали й обзивали мене Пі Ві, а потім вони розчинились би в обличчях тих усіх скептиків, які на початку моєї кар'єри подейкували, що я ніколи не стану гідним суперником для серйозних спортсменів, а назавжди залишусь таким собі парковим фізкультурником, і тут нічого навіть балакати. Далі по сюжету я звівся б на коліна й пригадав, що я — бігун! І зібрав би себе в кулак, і звівся б на повен зріст, і поплентався б уперед, а згодом і побіг у глибочінь нічної пустелі, щоб наздогнати двох загартованих ветеранів ультрабігу, які ще залишалися попереду, — подібно до того, як вовк переслідує приречену польову мишу.

Я спробував іще трошки поблювати, але спромігся лише на сухий стогін — судомні й марні зусилля спустошеного насоса-шлунка.

Моя команда, мої друзі радили заплющити очі й розслабитися. Натомість я вдивлявся в зорі. Усі, хто був поруч, раптом зникли — як і сама пустеля. Утрата периферійного зору — один із проявів зневоднення і провісник утрати свідомості. Невже до цього йде? Я ніби дивився через тунель на маленьке коло посеред далекого безмежного мерехтливого неба.

Помічники радили мені зробити кілька маленьких ковтків води — але я не міг. У голові промайнуло: «Не думаю, що з цього щось вийде». І одразу після цього почув якийсь шум — то звучав мій голос, який озвався луною:

— Не думаю, що з цього щось вийде.

А зорям було байдуже. У цьому ще одна принада наддовгих дистанцій: абсолютна втішлива байдужість землі й неба. Отже, я десь помилився? Але це не кінець світу — сузір'я не переміватимуть мені кісточки. Можливо, це додасть мені смирення. Імовірно, коли я зійшов із дистанції й зазнав поразки, то зможу відновити свій дух. Можливо, завершити один забіг тільки частково — це навіть добре.

Якби тільки я міг змусити себе в таке повірити...

Чи варто було мені дослухатися до лікарів і тренерів, які твердили, що спортсменам потрібно жити своє тіло білками тваринного походження? Чи треба було тренуватися менше? Я вважав себе непереможним. А зараз просто заплющив очі.

Мене в школі навчали монахині... а також виховувала мама, яка прискала себе святою водою з Лурда, сподіваючись, що це допоможе їй устати з інвалідного крісла. А тепер звестися не вдавалося мені.

Я не завжди був найшвидшим бігуном, але звук вважати себе найзатятішим. Можливо, прийняття власних обмежень — найвищий вияв упертості. Може, залишитися на тому місці — не слабкість, а сила. Імовірно, визнати свої обмеження — означало б не бути більше бігуном, а стати кимось іще. Але ким? Якщо я не бігун — то хто?

Я знову задивився на зорі. Вони не мали жодної думки щодо цього.

А далі з пустелі до мене долинув давно знайомий голос:

— Ти не виграєш ці драні перегони, якщо лише валятимешся в пилюці. Давай, Дзюрику, вставай, чорт.

То був мій давній друг Дасті. Я усміхнувся на його слова. Бо завжди усміхався на його слова — навіть тоді, коли всі навколо боягузливо зіщулювалися.

— Вставай, чорт! — волав Дасті, але я не міг... Та й не хотів.

— Свіні вже скоро відкине ноги й ти переженеш того піжона. Ми обоє переженимо!

Я дивився на свого друга. Чому він не бачить, що я вже нікого не пережену?

Дасті сів напочіпки, нахилив своє обличчя майже впритул до мого й зазирнув у вічі.

— Чи хочеш ти кимось стати, Дзюрику? Стати хоч кимось?

РИСОВІ КУЛЬКИ (ОНІГІРІ)

Уперше я побачив ці загорнуті у водорості грудочки рису, коли запитав в одного японського бігуна про вміст його рюкзака. І добре, що запитав, бо рис — чудовий продукт для охолодження організму, особливо в таких спекотних місцях, як Долина Смерті. Він насичений вуглеводами, не надто солодкий, м'який і легко перетравлюється. Чудове джерело електrolітів і солі (завдяки морським водоростям), рисові кульки здавна є традиційною їжею японських мандрівників. А нині їх можна придбати майже в кожній крамничці Азії. Якщо хочете варіант без сої, то замініть місо маринованим імбиром або пастою умебосі.

2 склянки рису для суші

4 склянки води

2 чайні ложки місо

3–4 листочки водоростей норі

Зваріть рис у каstrулі на плиті або в рисоварці. Дайте охолонути. Налийте в миску трохи води для змочування пальців, щоб рис до них не липнув. Візьміть пальцями чверть склянки рису і сформуєте трикутний млинець. Розмастіть рівномірно чверть чайної ложки місо по одному боці млинця. Накрийте іншим таким самим рисовим млинцем. Сформуєте цей трикутник так, щоб рис повністю закрити місо. Складіть листочки норі навпіл і розірвіть. Загорніть рисовий трикутник у половину листка норі, щоб водорості повністю закрили рис. Повторюйте процес, аж поки використаєте весь рис, місо й норі.

Отримаємо 8 онігірі.

2

«ІНОДІ ТИ ПРОСТО МУСИШ РОБИТИ СВОЮ СПРАВУ»

Проктор, Міннесота, 1980

Єдина пісня без фальші — це пісня про тебе.

*Ізраель Небекер,
фолк-гурт Blind Pilot*

Я сидів у нашій кухні на табуретці. Мама дала мені грубу дерев'яну ложку і звеліла мішати рідке бездріжджове тісто, але суміш була для мене загустою. Мама порадила тримати ложку двома руками, але мені все одно не вдавалося. Раптом ложка зрушила й пішла по колу. Це мама обхопила мої долоні своїми. Ми виписували світло-жовті спіралі з цукру й масла, і я уявляв, ніби роблю це сам. Таким є один із моїх найбільш ранніх спогадів.

Я вважав, що моя мама — знаменитість. Вона працювала на компанію Litton Microwave, яка виробляла мікрохвильові печі, — демонструвала жінкам, як за допомогою цього новітнього пристрою готувати бекон і шоколадний кекс. А ще місцевий виробник яєць Minnesota Egg Council колись запросив її на радіо поговорити про яйця, і це привело до випуску рекламних роликів для телебачення, а опісля й до відкриття власного кулінарного шоу. Я досі вірю в її девіз, що лунав тоді з екранів кабельного ТБ: «Щоб смачно готувати, кухарський диплом не треба мати!». Удома для рідних вона смажила свинину, запікала курку, готувала біфштекс і робила смачне картопляне пюре. У моїх дитячих спогадах неодмінно присутній пиріг, який стигне на підвіконні, а також аромат випічки та запечених фруктів, що тягнеться з кухні, захоплюючи мене й маму у свої п'янке обійми.

Я не пригадую, щоб мені в дитинстві хтось розповідав про наш первісний зв'язок із їжею або про те, що завдяки вживанню овочів із власного городу ми встановлюємо зв'язок із місцем, де живемо, і з людьми, які мешкають поруч. Не пригадую, щоб хтось казав, що коли ми всі разом ловимо, а потім чистимо, смажимо та їмо судака, — тоді відбувається своєрідне сімейне таїнство. Мама завжди наполягала, щоб на вечерю ми збиралися разом і проводили за столом не менш ніж годину. Якби хтось похвалив її за те, що вона готує їжу зі свіжих продуктів, замість використовувати напівфабрикати й суміші, то вона точно подумала б, що та людина несповна розуму. Саме під її впливом я змалку формував уявлення про те, що таке їжа і як вона пов'язана з любов'ю. Коли ми готували разом, вона розповідала мені про своє навчання в коледжі й запевнювала, що я також колись туди вступлю. Коли тата не було вдома, мама казала мені брати бейсбольну бити, і ми разом ішли у двір за домом, де вона кидала м'яча, щоб я відбивав. Вона твердила, що пишається тим, який я молодець і трудяга, а на батькове буркотіння можу не зважати. Просто він надто переймається різними проблемами.

Правду кажучи, строгим у родині був не тільки батько. Якщо я поведився погано, мама також могла мене стукнути — тією самою дерев'яною ложкою, якою ми вимішували рідке тісто. І саме вона обмежила мій час перед телевізором до п'яти годин на тиждень. Коли я хотів подивитися футбольний матч, то мав вибрати між першим і другим таймом. Звісно, я завжди вибирав другий.

Зараз я вже не пригадаю, коли вперше побачив, як вона впустила банку. Напевно, мені було років дев'ять. Згодом дійшло до того, що речі почали регулярно випадати з її рук. Колись її пальці були точними й упевненими — але тепер у них тремтіли ножі. Іноді, стоячи біля столу, мама здригалася. Якщо вона помічала, що я це бачу, то підморгувала мені й усміхалася...

Або ще один спогад. Коли мені було років шість, я у дворі складав штабелями порубані дрова. Раптом до воріт підїхала машина. Я знав, що це не сусіди — адже ми мешкали на тупиковій дорозі під самим лісом, за 8 кілометрів від містечка Проктор, штат Міннесота, за 240 кілометрів від найбільшого в штаті міста, Міннеаполіса.

Я знав усі машини, що їздили цією дорогою, і всіх, хто сидів за кермом, як і дітлахів, які товклися на задньому сидінні... Це була машина мого друга з Проктора. Його мати привезла хлопця в гості, щоб ми погралися. Я радісно скрикнув і побіг до машини, але мене зупинив суворий голос:

— Зможеш погратися, коли складеш усі дрова. Там залишилося роботи десь на дві години...

То був тато, і я знав, що з ним краще не сперечатися. Тож я пошепки переказав цю сумну новину своєму приятелеві та його мамі. Вона уважно подивилася на мене, потім на мого батька, а тоді розвернулася й поїхала геть. Я повернувся складати дрова.

Іноді, дуже рідко, після того, як я завершував усі свої домашні обов'язки, тато брав мене в ліс на прогулянку. Одного разу, коли мені було років сім, мама дрімала вдома — вона тоді швидко втомлювалася, — тато взяв жменю землі й пропустив її крізь товсті пальці. А потім розповів мені історію про двох найрозумніших у світі науковців, які гуляли лісом — можливо, саме цим лісом, просто тут, у Міннесоті, — і їм назустріч із-за дерев вийшов сам Бог. І сказав: «Якщо ви такі розумні, то чи можете зробити землю з повітря, як це зробив Я?». Пам'ятаю, що тато всміхався, коли розповідав цю історію, але то була сумна усмішка. Гадаю, він намагався донести до мене думку, що хай як наполегливо працює людина, певних речей вона не здатна збагнути й осягнути — і з цим маємо змиритися.

Коли мені було вісім, ми з татом гуляли в лісі вже набагато рідше. Зате я мав більше роботи вдома: сапати бур'яни на величезному городі за домом, вибирати каміння із землі, складати дрова, поратися на кухні або дбати про те, щоб моя п'ятирічна сестричка Анжела поїла, а трирічний братик Грег не бешкетував. Коли мені було десять, я вже сам готував у духовці печеню в горщику. Якщо я скаржився, що не хочу вибирати каміння або складати дрова, а хочу гратися, мій батько завжди відповідав те саме: «Іноді ти просто мусиш робити свою справу!». Тож згодом я перестав жалітися.

Таку неблаганну строгість він дещо пом'якшував співчуттям і намаганням перетворити працю на розвагу. Час від часу батько заохочував мене подивитися, скільки дров я можу скласти до нашої «дровника» впродовж десяти хвилин або скільки каміння можу

вибрати з городу за такий самий час. Не думаю, що тоді я це усвідомлював, але так він навчав мене, що елемент змагання може перетворити найбільш нудну працю на пригоду, а успішно виконана робота — хоч би якою монотонною й важкою вона була — може стати джерелом незбагненного щастя.

На десятиріччя батько придбав мені малокаліберну рушницю з горіховим прикладом і відполірованим до дзеркального блиску стволом. Він заповів завжди добивати підстрелену дичину, а потім самому її білувати й потрошити та обов'язково з'їдати все принесене додому. На той час я вже вмів ловити судака, патрати його й лущити.

А ще я виявився вправним збирачем лохини. У моїй родині був своєрідний ритуал переходу: коли тобі виповнюється шість, ти починаєш ходити з бабусяю Джурек по лохину й вишні. Старші двоюрідні брати й сестри багато розповідали мені про ті пригоди — аж кортіло дочекатися. Але брати й сестри забули розповісти про хмари комарів, смердючі болота, нещадне сонце і драбину, з якої легко впасти... Я плакав і просився додому — але куди там! Бабуся Джурек виростила мого батька. Якщо ти йдеш із нею по вишні, то збиратимеш їх із ранку до ночі. А якщо ти вирушив по рибу з дідом Джуреком і тобі раптом набридло... що ж, твій клопіт, бо ти все одно сидітимеш і ловитимеш. Під час тієї нудної роботи я навчався терпіння — але важливіше, що я навчався отримувати задоволення від монотонних і виснажливих завдань.

Звісно, я не завжди був радісним і навіть терплячим. А чого ви хочете від дитини? Проте таки був упертим і наполегливим. Чому?

Іноді ти просто мусиш робити свою справу!

Мій батько тоді працював на двох роботах: водопровідником удень і завгоспом у місцевій лікарні вночі. Я усвідомлював, що ті папірці, які мама заносила у продуктову крамничку, насправді були «талонами на пільгове придбання продуктів» — адже батько ледь зводив кінці з кінцями й нас підготовував уряд. Коли накрився наш телевізор, ми лише за рік спромоглися купити новий. Так, у нас було дві машини, але одна з них переважно не їхала — а іноді й обидві. Я бачив, що мама дедалі швидше втомлюється, наш город за домом невпинно меншає, а список наших із братом

і сестрою обов'язків — розкреслений аркуш паперу на холодильнику з уписаними нашими іменами й переліком завдань — довшає. Я знав, що ніхто з моїх друзів не мусить сапати бур'яни на городі, коли надворі 35 градусів спеки, а вологість — 90 відсотків, або складати дрова по дві години поспіль, щоб отримати дозвіл погратися... Мама більше не кидала мені м'яча на бити за будинком. Та я й сам уже розумів, що не варто її про це просити.

Мамин стан погіршувався, і мені доводилося працювати важче. Проте що більше я мусив допомагати, то частіше запитував себе, чому все так. Чому моя мама захворіла? Коли вона одужає? Чи може тато бути менш дратівливим? Чому під час регулярних перевірок на воші медсестра в школі завжди найбільш прискіпливо роздивляється саме мене? Бо я з села? Чи тому, що з бідної родини?

Улітку після третього класу справи пішли зовсім кепсько. Пригадую один типовий для Міннесоти спекотний день. Тато повернувся з роботи, і вони з мамою приїхали на стадіон дивитися бейсбольний матч, у якому я брав участь. Я стояв на лівій стороні поля і щойно спіймав м'яч на льоту. Я кинув його до центру поля — і саме тоді побачив, як на стоянку заїхав наш мікроавтобус «Олдсмобіл». Спочатку з машини вийшов батько, потім відчинилися пасажирські дверцята, звідки мала вийти мама, але щось було негаразд. Двері відчинялися довго, наче в сповільненому кіно. Я побачив, як мама ледве-ледве вибирається з машини, а батько швидко обходить кабінку, щоб їй допомогти. Потім він дуже повільно вів її ті десять метрів до глядацьких лав — а я дивився на кожен її непевний і болісний крок. Я пропустив дві подачі, тож коли завершився наш інінг, я досі стовбичив на тій самій лівій стороні поля — дивився на батьків...

Список домашніх обов'язків невпинно розростався. Ми розуміли, що мама хвора... вона дедалі частіше дрімала серед дня. Одного разу, коли я був у шостому класі, батько сказав, що повезе маму «до фахівців». Можливо, саме тоді він вимовив слова «розсіяний склероз», але якщо й так, то для мене це був просто набір звуків. Вони геть нічого не сказали мені ні про маму, ні про її поточний стан. Якщо в мене й була якась реакція, то щось на кшталт:

«Який-який склероз?». Відтоді вона періодично проводила певний час у Міннеаполісі. Тато казав, що надія є завжди.

Одного дня до мами прийшов фізіотерапевт. Це означало, що лікарі вже не чекають на полегшення або зцілення. Відтоді вона до жодних фахівців більше не їздила.

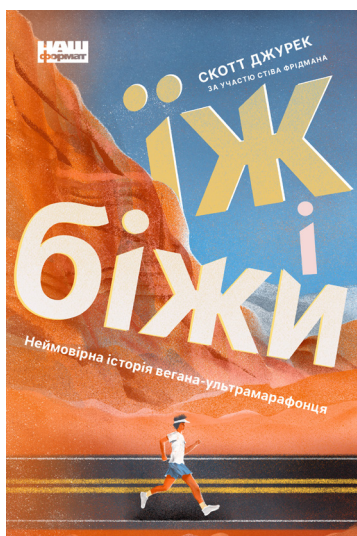
До того часу я вже регулярно готував удома м'ясний рулет і картоплю, а також сам рубав дрова, перш ніж скласти їх у штабель. Я годував обідом брата й сестру і взагалі допомагав мамі поратися вдома. Іноді асистував їй під час виконання фізичних вправ, які показав мені фізіотерапевт.

Мені хотілося б мати підстави казати інакше... що я був вдячним нагоді прислужитися мамі, що цінував цю можливість допомогти жінці, яка подарувала мені стільки любові... але насправді я ненавидів свої домашні обов'язки. Як і все, що відбувалося з моєю мамою. Однак ніхто з нас не наважувався сказати щось усупереч, бо мій батько свого часу служив у військово-морському флоті і дисципліна в нас була військова, і я розумію зараз, що тоді йому було важко як ніколи. Отже, немає про що й балакати. *Іноді ти просто мусиш робити свою справу.* Тож мій брат і сестра, а найбільше я сам, жили в постійному страху. Одного разу, після того як я цілу годину витратив на складання дров, тато сказав, що той штабель складено недбало, і щосили вгамселив по ньому ногою... Довелося складати наново.

Дедалі більше часу я проводив у лісі. Прокладав стежки і прорубав проходи до таємних халабуд на деревах, які колись споруджував іще мій батько. Прямуючи в ліс, я часто брав із собою рушницю чи вудку. А іноді йшов із порожніми руками — самотин — і блукав під зеленим листям навісом... аж доки вивчив кожне деревце в довколишніх лісах.

Не думаю, що вони самі це усвідомлювали — до речі, як і я, — але так сталося, що батьки змалечку забезпечили мені бездоганне атлетичне тренування на витривалість. Тож задовго до того, як зайнятися бігом, я вже вмів долати страждання.

Безкоштовний фрагмент закінчився. Бажаєте читати далі?



ЇЖ І БІЖИ

Неймовірна історія
вегана-ультрамарафонця
Скотт Джурек , Стів Фрідман

Купити