

KELLY MCGONIGAL

# **THE JOY OF MOVEMENT**

**HOW EXERCISE HELPS US FIND  
HAPPINESS, HOPE, CONNECTION,  
AND COURAGE**

AVERY · NEW YORK · 2019

КЕЛЛІ МАКҐОНІГАЛ

# РАДІСТЬ РУХУ

**ЯК ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДОДАЄ  
ВПЕВНЕНOSTІ, ЗБЛИЖУЄ ЛЮДЕЙ  
І РОБИТЬ ЇХ ЩАСЛИВИМИ**

*Переклала з англійської  
Анастасія Дудченко*

УДК 613.7

М15

### Макгонігал Келлі

М15 Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливішими / пер. з англ. Анастасія Дудченко.  
К. : Наш Формат, 2022. 208 с.

ISBN 978-617-7973-75-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-76-7 (електронне видання)

Це книжка не про те, як тричі на тиждень займатися у спортзалі чи щодня находжувати 10 000 кроків. І не про те, як вибрати тренера й не забити на все після першої крєпатури. Вона набагато глибша.

Келлі Макгонігал у книжці розкриває, як рух *впливає на наші життя*: лікує від тривоги й депресії, змінює мозок, учить просити про допомогу, розвиває емпатію, допомагає знайти друзів, а якщо глобально — робить здоровішими й щасливішими.

Ви прочитаєте, що відчувають бігуни після марафонів, як живуть останні племена мисливців-збирачів на планеті і чому японські монахи щодня впродовж семи років бігають від 30 до 84 кілометрів. А ще як тренування допомагають відновитися після алко- й наркозалежності та чому ви помилялися, коли думали, що вам «не дано». Ви отримаєте глибинну мотивацію додати руху в життя — хай то будуть прогулянки з друзями, сімейні поїздки на велосипеді, танці, йога, веслування чи щось інше, що даруватиме вам *радість*.

УДК 613.7

Перекладено за виданням: Kelly McGonigal. *The Joy of Movement: How Exercise Helps Us Find Happiness, Hope, Connection, and Courage* (New York, Avery, 2019, ISBN 9780525534105).

All right reserved including the right of reproduction in whole or in part an any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Усі права застережено. All rights reserved

© 2019 by Kelly McGonigal, Ph.D.

© Дудченко А., пер. з англ., 2021

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

ISBN 978-617-7973-75-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-76-7 (електронне видання)

# ЗМІСТ

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Вступ</i> .....                                                  | 9   |
| <i>Розділ 1. Ейфорія наполегливості</i> .....                       | 15  |
| <i>Розділ 2. Як з'являється звичка</i> .....                        | 37  |
| <i>Розділ 3. Спільна радість</i> .....                              | 61  |
| <i>Розділ 4. Дозвольте собі рухатися</i> .....                      | 85  |
| <i>Розділ 5. Долаючи перешкоди</i> .....                            | 107 |
| <i>Розділ 6. Насолоджуйтеся життям</i> .....                        | 128 |
| <i>Розділ 7. Як ми витримуємо<br/>надлюдські навантаження</i> ..... | 150 |
| <i>Думки наостанок</i> .....                                        | 174 |
| <i>Про джерела історій</i> .....                                    | 180 |
| <i>Подяки</i> .....                                                 | 181 |
| <i>Примітки</i> .....                                               | 183 |

## ЕЙФОРІЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

**Е**йфорію бігуна часто використовують як приманку, щоб заохотити тренуватися, послуговуючись термінологією, яка, втім, підриває довіру. У 1855 році шотландський філософ Александер Бейн описав задоволення від швидкої ходьби як «окремий підвид сп'яніння»<sup>3</sup>, щось таке, що дає відчуття звеселення, схоже на античне екстатичне поклоніння Бахусу, римському богу вина. Історик культури Вибарр Крегган-Рейд у мемуарах «Примітки на полях» (Footnotes) теж описує відчуття піднесення, схоже на сп'яніння<sup>4</sup>. «Це вдаряє в голову, наче віскі з потаємного підвалу. Вам хочеться зупинити кожного перехожого й говорити йому, який він красивий, у якому прекрасному світі ми живемо, як чудово бути живим». Трейланер\* і триатлоніст Скотт Данлап описує свою ейфорію бігуна так: «Це наче ви випили два редбулі з горілкою, три ібупрофени та маєте в кишені виграшний лотерейний білет на 50 доларів»<sup>5</sup>.

Хоча багато бігунів любить порівнювати цю ейфорію зі сп'янінням, але для декого це як духовне піднесення. Ден Стерн у книжці «Ейфорія бігуна» (The Runner's High) розповідає, як одного разу під час ранкової пробіжки на одинадцятому кілометрі в нього просто лилися сльози. «Я дедалі ближче підлітав до того місця, яке намагаються описати містики, шамани, ті, хто пробував ЛСД. Кожна мить ставала безцінною. Я почувався геть самотнім і водночас неймовірно пов'язаним зі світом довкола»<sup>6</sup>. Інші проводять паралелі не з алкого-

---

\* Трейл — це бігова дисципліна, яка передбачає біг бездоріжжям та сильно пересіченою місцевістю.

лем чи релігією, а з коханням. На форумі на Reddit, присвяченому поясненню, що таке ейфорія бігуна, один із користувачів написав так: «Я люблю те, що роблю, і люблю всіх, кого бачу»<sup>7</sup>. Інший запропонував таку версію: «Це ніби вам хтось дуже подобається, і потім та людина каже, що ви їй подобаетесь теж». Ультрамарафонка Стефані Кейс описує це відчуття щастя під час бігу так: «Я відчуваю зв'язок із людьми довкола, із тими, кого люблю в цьому житті, і безмежно позитивно налаштована щодо майбутнього»<sup>8</sup>.

Найчастіше про ейфорію від тренувань говорять бігуни, але насправді відчувають її не тільки вони. Її дає будь-яка тривала фізична активність: хайкінг, плавання, катання на велосипеді, танці чи йога. Але така ейфорія з'являється тільки після того, як ви докладете чималих зусиль. Вочевидь, у такий спосіб мозок нас винагороджує за наполегливу роботу. Чому така винагорода взагалі існує? І, що найважливіше, чому вона працює так, що ви почуваетесь *закоханими*?

Остання теорія про ейфорію бігуна стверджує сміливу річ: наша здатність переживати ейфорію від фізичних вправ пов'язана з життям наших давніх предків — мисливців, добувачів, збирачів. Біолог Денніс Брамбл і палеоантрополог Деніел Ліберман пишуть: «Нині біг на витривалість — це переважно спорт чи відпочинок, але його витоки можуть бути так само древніми, як і поява людського роду»<sup>9</sup>. Нейрохімічний стан, коли біг дає задоволення, колись міг слугувати винагородою для перших людей, що полювали й займалися збиральництвом. Так звана ейфорія бігуна могла заохочувати наших предків співпрацювати й ділитися здобиччю.

Ймовірно, люди вижили протягом еволюції зокрема й тому, що їм було приємно займатися фізичною активністю. У сучасному світі ця ейфорія — здобута під час бігу чи інших фізичних навантажень — може поліпшити настрій і полегшити спілкування з людьми. Якщо ви розумітимете, які процеси стоять за цією ейфорією, то зможете обернути її собі на користь і досягти своєї мети: не лише почуватися частиною спільноти, а й віднайти фізичні вправи, що п'янитимуть, мов кохання, і даруватимуть радість почуватися щасливим.

## СПІЛЬНА РАДІСТЬ

**У** найстарішому веслувальному клубі Канади жіноча ветеранська команда збирається після роботи на тренуванні. Командна робота починається ще на землі — жінки несуть човен-вісімку до річки Оттави на краю Канадського щита. Поки вони йдуть від човнової станції до води, запах гнилого дерева, епоксидної смоли й старого спортивного спорядження змінює свіже повітря й аромат лісу.

У воді веслувальниці сидять спиною до напрямку руху, тож не бачать, куди веслюють. Вони покладаються на стернову, яка сидить у кормовій частині, задає напрямок і командує, куди гребти. Жінки також покладаються на власну здатність відчувати вітер, човен, воду й одна одну. Не говорить ніхто, окрім стернової. У кожної веслувальниці своє весло, кожна опускає його у воду й піднімає вгору влад. Із кожним синхронним рухом човен піднімається над водою і робить ривок уперед. Цієї миті, коли човен ковзає вперед, можна почути, як під ним гуде вода — це такий приємний звук, що жінки називають його «веслувальним кокаїном». Щоб так зробити, веслувальниці мають працювати абсолютно синхронно. Будь-яке незначне випадіння з ритму чи поворот весла — і човен уже не зможе так плавно мчати по воді.

«Це абсолютна єдність, — говорить Кімберлі Corrie, одна з учасниць команди з понад 50 спортсменів і спортсменок. — Усі ми відчуваємо і одне одного, і рух води. Уже й не розбереш, хто що відчуває, бо ми перетворюємось на єдине ціле. Не тільки одне з одним, а й із річкою». Час від часу команда посеред тренування зупиняється —

роздивитися довкола, подихати, послухати. Сьогодні неймовірно ціную такі моменти. «Коли світло таке, що вже не видно меж між водою і небом, і ми щойно гребли в унісон так, що зникла й межа між нами, — це унікальне, неймовірне відчуття. Це рай — він навряд чи може бути десь іще».

Такі емоції, які описує Сого, може дати не тільки веслування. Вони з'являються завжди й усюди, де люди щось роблять влад: на маршах і парадах, на уроках танців і в нічних клубах, коли люди стрибають через натягнуту мотузку на тротуарі, займаються тай-чі в парку або хитаються і співають у церкві. У 1912 році французький соціолог Еміль Дюркгейм ужив термін «колективне збудження»<sup>111</sup> — ейфоричне відчуття виходу за власні межі, яке відбувається, коли люди виконують однакові рухи під час ритуалів, молитов чи роботи. Дюркгейм вважав, що під час таких дій люди відчують зв'язок одне з одним і з чимось більшим за себе. Нам надзвичайно потрібне це відчуття зв'язку, і синхронізовані рухи — один із найпотужніших способів його дістати.

Те, які приємні відчуття дає колективне збудження, пояснює, чому друзі зі спортзалів і спортивних команд стають близькими, наче родина, чому соціальні ініціативи, що передбачають фізичний рух, дають більше відчуття солідарності й надії, і чому люди відчують таку внутрішню силу, коли беруть участь у благодійних забігах чи заїздах. Історія та сама, що і з ейфорією бігуна, — можливість відчувати колективне збудження закорінена в потребі співпрацювати, щоб вижити. Нейрохімічні процеси, завдяки яким рухатися в унісон так ейфорійно приємно, допомагають незнайомцям зблизитись і збудувати довіру. Ось чому рухатися разом — один зі способів знайти нових друзів. Виконання певної дії в колективі нагадує, що ми його частина, а спільний рух — де наше місце.

\* \* \*

Бразильський острів Маражо розташований у гирлі Амазонки. Там у готелі в селищі Сорі лежала, упріваючи під москітною сіткою, випускниця факультету психології Бронвін Тарр. Вона була дуже втомлена, але не могла заснути через джетлаг. Через тонкі стіни було чути, як її асистентка б'є комарів у сусідньому номері. Ще до Тарр



## ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ РУХАТИСЯ

**К**ілька років тому я стояла за сценою бенкетної зали в готелі Hyatt у центрі Сан-Франциско — мала ось-ось проводити презентацію на конференції для продуктових дизайнерів. На церемонії відкриття переді мною виступала група тибетських монахів із монастиря Дрепунг Лослінг. Монахи збиралися створювати піщану мандалу — хитромудру артінсталяцію, яка потребувала багато зусиль і мала простояти у вестибюлі подальші три дні, поки триватиме захід. Вони чекали разом зі мною за сценою — всі вдягнені в червоні мантиї, руки схрещені в замок під церемоніальною золотою накидкою. Поки ми чекали, увімкнулась аудіосистема й залунала музика, запрошуючи відвідувачів до зали. Коли залунала пісня Move групи Saint Motel, я спіймала себе на тому, що киваю головою — заразливий ритм заволодів мною. Краєм ока я помітила коричневий шкіряний мокасин, який також ритмічно стукав по підлозі. Монах, на якому той мокасин був узутий, зловив мій погляд і всміхнувся.

Тієї миті нами обома керував потужний інстинкт: рухатись, коли чуємо музику. Музикознавці називають цю потребу грувом<sup>152</sup>. У більшості людей бажання синхронізувати тіло з ритмом таке сильне, що потрібно докладати зусиль, щоб його придушити. Цей інстинкт з'являється на дуже ранніх етапах життя. Новонароджені вже за 48 годин після появи на світ уже можуть розпізнати стандартний ритм<sup>153</sup>. Немовлята махають ніжками<sup>154</sup> під такт 4/4 в «Маленькій нічній серенаді» Моцарта й усміхаються. Те, що така поведінка виникає до того, як дитина навчиться говорити, ходити чи навіть повзати,

свідчить, що здатність рухатися під музику — і насолоджуватися цим — у людей вроджена.

І справді, мозок ніби налаштований сприймати музику як запрошення до руху. Якщо ви слухатимете музику, нерухомо лежачи в апараті МРТ, дослідники побачать, як засвітиться рухова система. Музика активує в мозку так звану моторну петлю<sup>155</sup>, включно з додатковою моторною ділянкою, де плануються рухи, базальні ганглії й лушпину\*, які координують рухи, та мозочок, який контролює тривалість рухів. Що сильніший ритм<sup>156</sup> або що більше вам подобається звучання, то гарячковіше ці ділянки починають споживати енергію. Все це відбувається, навіть якщо ви не рухаєтесь узагалі. Ваш мозок ніби не може слухати музику сам, без решти тіла. Невропатолог Олівер Сакс написав: «Ми слухаємо музику м'язами»<sup>157</sup>. Одна з найприємніших речей у житті — піддатися цьому імпульсу: співати, танцювати, плескати в долоні, тупотіти, радіти тому, як ноти й акорди проникають у нас, і підкоритися їхній команді: нехай тебе рухає.

\* \* \*

Першого липня 1863 року рядовий Роберт Голдтвейт Картер з роти Н Массачусетського піхотного полку маршував під спекотним пенсильванським сонцем. Того дня Картер разом з іншими солдатами мав пройти 30-кілометровим маршрутом, устеленим мертвими кінями — нагадування про кавалерію союзної армії, яка полягла тут у битві напередодні. У листах Картер описує, що багато хто з чоловіків дістав тепловий удар, а коли пообіднє сонце сягнуло зеніту, «люди сотнями виснажено падали на узбіччях». Коли полк уже опинився на межі поразки через утому, Картер почув десь далеко сурми й барабани. Інший полк, який невидимо для них ішов паралельною дорогою, заграв музику.

Кожен виснажений солдат, що ледве волочить ноги<sup>158</sup>, кульгавий, нещасний, розжарений на сонці патріот, видохлий, виснажений, готовий упасти втомленими кістками на узбіччі, надихнувся зву-

\* Лушпина — це кругла парна велика ділянка сірої речовини, що локалізована в глибині кінцевого мозку. — Прим. наук. ред.

## ДОЛАЮЧИ ПЕРЕШКОДИ

**К**ейті Мерріфілд стояла на краю платформи заввишки 3,5 метра й вдивлялася в яму з каламутною водою. Це було її перше змагання на витривалість Tough Mudder. Сорокачотирьохрічна матір чотирьох дітей чекала своєї черги стрибати. Взуття було примотане до її ніг скотчем, щоб гарантовано не злетіло. Водолази-рятувальники вже були наготові, а друзі й незнайомці, які вже стрибнули, її підбадьорювали. Її коханий стояв неподалік, готовий знімати стрибок на відео. Вона погодилася стрибати з подругою на рахунок «три», але коли «три» пролунало, її ноги не зрушили з місця. Вона поглянула донизу — платформа здалася ще вищою, ніж сприймалася із землі. Живіт схопило — вона раптом зрозуміла, що затамувала подих. Саме цієї перешкоди вона боялася найбільше і сумнівалася, що впорається.

Коли Мерріфілд виповнилося вісім років, мама віддала її на плавання в місцеву YMCA. Одного дня дітей навчали пірнати з висоти. Мерріфілд, коли настала її черга, залякла на дошці — їй було неймовірно страшно стрибати. Дівчинка розвернулася й хотіла злізти, але інструктор з плавання став за нею, заблокував вихід і почав погрожувати, що зіпхне з дошки, якщо вона не стрибне сама. Варіантів не було — таки стрибнула. Щойно пірнула, як вода жбухнула в її дихальні шляхи. З того уроку плавання минуло майже сорок років, але Мерріфілд і досі не забула свого жаху. «Пам'ятаю відчуття: я мушу це зробити, варіантів немає. Спуститися драбиною вже не можна. І цей жах: мені це доведеться зробити, через силу». Тепер, коли вона стояла на платформі й брала участь у Tough Mudder, дістала можли-

вість переписати цю кінцівку. Цього разу тільки вона вирішувала, стрибати чи ні. Вона затисла носа, заплющила очі й стрибнула.

Описуючи сміливість, ми дуже часто вживаємо метафори про тіло. Ми долаємо перешкоди, пробиваємо бар'єри, проходимо крізь вогонь. Несемо тягар, подаємо руку допомоги, підтримуємо одне одного. Такими словами ми, люди, говоримо про сміливість і вміння адаптуватись. Коли з нами стається щось недобре чи ми сумніваємося у своїх силах, відчуті фізично дії, названі цими словами, — спосіб, який може допомогти. Інколи потрібно справді підкорити той умовний Еверест, зібратися із силою, разом узяти на плечі надмірну вагу — щоби зрозуміти: усі ці риси живуть у нас. Наш розум інстинктивно знаходить свої сенси у фізичних діях. Коли ви вдумаєтесь у метафоричне значення руху, тоді зможете буквально відчуті в собі силу й ту підтримку, яка у вас є.

Крім того, люди люблять розповідати історії. Те, які історії ми розказуємо, формує наше уявлення про себе і про довколишній світ. Одна з найпотужніших речей, на які здатен рух, — змінювати історії, які живуть у нас найглибше. Може, для цього треба стрибнути в каламутну воду, навчитися стояти на голові, підняти неймовірну вагу, — коли ви чогось досягаєте у фізичному сенсі, воно здатне змінити ваші уявлення про себе і свої можливості. Не варто недооцінювати значущості цього прориву. Коли Аралії Мінь Сенерат було 20 з хвостиком, вона страждала на депресію: родина і друзі далеко, а робота не тішила. Вона зважилася вкоротити собі віку. Того дня, на який це запланувала, вирішила піти до зали й востаннє потренуватися. Вона підняла 84 кілограмів у становій тязі — її особистий рекорд на той час. Поклавши залізо на місце, дівчина зрозуміла, що не хоче помирати. Натомість пригадує, «захотілося поглянути, якою сильною я зможу стати»<sup>181</sup>. Минуло п'ять років, і нині вона піднімає 136 кілограмів.

\* \* \*

Уперше я почула про Tough Mudder, смугу перешкод завдовжки в 16 кілометрів, яку називають «найскладнішим випробуванням на планеті», від студента факультету психології. Він без упину то-

## НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ ЖИТТЯМ

**К**оли я говорила зі Сьюзен Герд про біг, вона була у себе вдома в Істоні, штат Пенсильванія. Сорокашестирічна мати двох дітей працює менеджеркою з особливо великих пожертв у Фонді святого Балдріка — організації, яка опікується дослідженнями дитячого раку. У її кабінеті на панно-вітринах виставлені медалі й фотографії з п'ятикілометрових забігів і півмарафонів, у яких вона брала участь. Зі стін звисають сотні журавликів із кольорового паперу, розвішені каскадами. Ті журавлики — символ надії — проєкт її сина Девіда. Девід помер від раку в десятилітньому віці, але за життя мріяв, щоб у кожній дитячій лікарні в США були встановлені рухомі конструкції журавликів.

Девіду виповнилося вісім, коли лікарі виявили нейробластому навколо його нирки, аорти й порожнистої вени. УЗД показало, наче пухлина душить його серце. Один із сусідів запропонував зробити спеціальні резинові браслетики — схожі на жовті браслетики організації з підтримки хворих на рак людей LiveStrong, які тоді багато хто носив, — щоб усі охочі могли підтримати Девіда і його родину. Герд запитала Девіда, який напис він хоче бачити на браслетах, і хлопець вирішив, що це буде «Насолоджуйтеся життям». Його родина зробила що могла, щоб дотриматися цього побажання. У їхньому житті були хіміотерапія, операція й опромінювання, але ще — «нерфові війни»\* у дворі, родинні відпустки й танцювальні

---

\* Гра з використанням іграшкової зброї, яка стріляє пінопластовими набоями. — Прим. наук. ред.

вечірки на кухні. Коли Девіда запросили виголосити промову на заході зі збору коштів, він здивував Герд, сказавши в мікрофон: «Для початку ось що ми зробимо: моя мама поголить голову!». І вона це зробила. Це додало внутрішніх сил. Потім рак повернувся, і в лікарів закінчилися варіанти. Девід помер 10 лютого 2011 року, і Герд впала у глибоку депресію.

Майже за чотири роки після смерті сина Герд, сидючи на дивані в новорічну ніч, замислилась: «Я не живу взагалі. Навіщо я тут?». «Мені було так боляче. Я не хотіла жити», — пригадує вона. Ті думки відлунювали в її голові, і вона перепитала себе: «Це справді так? Я справді не хочу жити?». Чоловік подарував їй на Різдво фітнес-браслет FitBit, отож вона подумала: «Може, мені стане легше, якщо почну займатися спортом». «Я постійно казала людям: “Насолоджуйтеся життям”. Я повторювала ці слова, але сама не дотримувалась їх, — розповіла вона мені. — Я просто намагалася знайти спосіб повернутися до життя».

Герд почала частіше вигулювати собаку. А ще більше займалася на еліптичному тренажері й довела час тренувань до 30 хвилин. До кінця року вона вже бігала разом із місцевою біговою групою. Лідер, який відповідав за темп групи, скомандував усім бігти повільніше того разу, коли Герд прийшла до них уперше, щоб вона не відставала. «Я тільки починала тоді й навіть не зрозуміла цього, — згадує Герд. — Група мені дуже допомогла». Вони бігали взимку і влітку по 10 кілометрів навколо рибзаводу. «Щось є в тому, щоб бути на свіжому повітрі. Щось мирне. Є щось у тому, щоб бути разом із природою, сонцем, вітром... Це інше відчуття життя й зв'язку зі світом. Я відчувала, що бачу більше свого світу, знаю більше про нього».

На вуличних пробіжках Герд почала відчувати нові емоції. «Я часто виглядаю Девіда, — розповіла вона. — Інші мами мені розповідали, що їм сняться сни про їхніх дітей. Мені про Девіда снилися тільки кошмари, страхіття про той жах, який із нами стався». Вона почала відчувати його присутність під час бігу. «У пробіжках є такі миті, колиходиш у стан повної релаксації. Тіло працює, а мозок розслаблюється. Коли я біжу і в мене починається такий стан, — я відчуваю його, — розповіла вона. — Переді мною біжить лисиця,

## Як ми витримуємо надлюдські навантаження

**Ш**он Берден, якому тоді виповнилося 42, біг ультрамарафон на 50 кілометрів островом Антилопи біля Солт-Лейк-Сіті. Це був його третій ультрамарафон. Організатори обіцяли, що учасники побачать живих антилоп, оленів, койотів, дикобразів і товсторогів. Одного року пара бізонів заблокувала доріжку за 400 метрів до фінішу. («Оббіжіть тварин, якщо можете, або зачекайте, доки вони підуть самі», — радить стаття на сайті. — Ні, вам не вирахують час затримки через бізонів».) На відміну від інших довгих забігів, які зазвичай пролягають тихими тіньовими доріжками, уся траса на острові Антилопи прокладена відкритою місцевістю. Сонце пече нещадно, і сховатися від нього нікуди. Всю другу половину забігу ти бачиш удаліні фініш. Берден говорить: «Це наче у фільмі “Монті Пайтон” — ти біжиш і біжиш, а воно далеко й далеко».

Через кілька годин забігу Шона Бердена накрило небаченою хвилюю втоми. Він сповільнився і пішов. «Кожна часточка мене волала, щоб я зупинився, — пригадує він. — Відчуття таке, наче рухатись ти вже не здатен, продовжувати просто неможливо, але чомусь ти все одно йдеш. М'язи здаються неймовірно важкими, наче гравітація стала уп'ятдесяттеро сильнішою. Ти робиш надзвичайно просту річ — ще один крок. Але за відчуттями це найважча річ у житті, неймовірно виснажлива. Повна безпорадність». Берден уклав із собою угоду. Він спробує повільно пробігти десять хвилин. Він подумав, що десять хвилин уже сплили, але не знав, чи може бігти далі, тож сказав собі: «Якщо я вже пробіг хоча би сім, бігтиму далі». Він поглянув на годин-