

# Глава 6

## За гранью нормального

*Я выбрал дорогу, что вправо вела  
И, повернув, пропадала в чащобе\*.*

Роберт Фрост\*\*

### Область залива Сан-Франциско 1993–1994

Тот, кто говорит, что бег — развлечение, просто неправильно использует это слово. Бег может приносить удовольствие. Бег может вернуть вас к жизни. Но если говорить об изначальном значении слова «развлечение», то оно не про бег.

После того как я прошел отбор на гонку Western States, я стал бегать при любой возможности. Чаще всего рано утром или поздно вечером, иногда мне удавалось урвать время в обеденный перерыв. Но, как и большинству бегунов, мне нужно было плотно вплести это занятие в напряженный рабочий график, и потому лишь с большой натяжкой его можно было назвать развлечением.

Есть еще слово «забава», оно точнее передает смысл. Являться на деловые встречи утром в понедельник после пятичасовой пробежки — *забавно*. Быстренько пробежать двенадцать километров в обеденный перерыв, а потом переодеться на заднем сиденье

---

\* Из стихотворения Роберта Фроста «Другая дорога» в переводе Григория Кружкова. *Прим. перев.*

\*\* Роберт Ли Фрост (1874–1963) — один из крупнейших поэтов в истории США, четырежды лауреат Пулитцеровской премии (1924, 1931, 1937, 1943). *Прим. ред.*

машины — *забавно*. Бежать через такие города, как Бентонвилл в Арканзасе или Лаббок в Техасе, *забавно* весьма (и я рад, что ушел оттуда живым, несмотря на все те странные взгляды, которые на меня бросали люди из грузовиков, полных оружия).

Моя жизнь напоминала мне жизнь шизофреника: с одной стороны, спортсмен, отщепенец даже в кругах атлетов, с другой — верный подданный своей корпорации. Но я был готов делать все, что от меня требовалось, и целый год скрывал свое пристрастие от коллег, ставя под удар собственное душевное равновесие. Бег был моей страстью. Работа позволяла снимать жилье и оплачивать обучение Джули в школе стоматологов. Я никоим образом не мог принести в жертву бегу свою репутацию добросовестного сотрудника и принажал роль любимого дела в жизни из-за боязни осуждения коллегами: они могли посчитать, что столь интенсивное занятие чем бы то ни было, даже во внерабочее время, снижает мою эффективность как сотрудника. В общем, чудака на корпоративной службе.

Конечно, в глубине души мои приоритеты поменялись: я хотел пробежать Western States Endurance Run, это стало целью моей жизни, не менее значимой, чем все остальные. Никогда ранее я не был настолько охвачен каким-либо увлечением, никогда ничто меня так не занимало и не затягивало. С еще бóльшим рвением я продолжил тренировки, проводя тонкую грань между безумием и обязанностями. Я никогда не признавался ни себе, ни другим, сколько времени и усилий требовала от меня моя единственная мечта.

Рабочий график не позволял объединяться с другими спортсменами, и я тренировался преимущественно в одиночку, но на самом деле это доставляло удовольствие. Несмотря на то что я не особенно распространялся о своем увлечении, среди близких друзей и коллег, которые были в курсе моих дел, я постепенно заработал репутацию «отморозка». Трудно было совсем скрывать такое увлечение, и многие приятели начали считать, что я слетел с катушек. Мои интересы изменились, и круг друзей стал потихоньку меняться. Я начал общаться с другими ультраспортсменами, например с Питом Эфенсом,

который с большим пониманием относился ко мне и очень вдохновлял на то, чтобы я полностью посвятил себя своей мечте.

Невероятно, но Пит поднимался на Эверест семь раз, ни один другой западный альпинист еще не отважился на такой подвиг, и он готовился к очередной экспедиции\*. Выносливый как бык, Пит был одним из самых скромных и неприметных людей из тех, что я встречал. Несколько лет, прожитых на грани жизни и смерти, подарили ему мудрость шамана.

Из разговоров с Питом мне становилось ясно, что участие в гонке Western States Endurance Run значит только одно: не сдаваться. Это исследование собственных возможностей, и не важно, сколько уйдет времени на тренировки, главное — подготовиться и пройти маршрут. Не сойти с гонки, невзирая на то, насколько будет тяжело, невзирая на то, насколько обстоятельства будут против вас, — это уже значит стать чемпионом. Для того чтобы сделать это, чтобы пересечь финишную черту, нужно иметь достаточно мужества, выносливости и настойчивости.

Единственное, что мы никогда не обсуждали с Питом, это вопрос «зачем?». Зачем он стремился взойти на самую высокую вершину? Что на самом деле происходило у него в голове?

Кстати говоря, а что же происходило в моей?

Что до меня, я точно знал, что бег на длинные дистанции был своего рода освобождением: на определенном уровне мне нужно было дать выход своей безграничной энергии. В среднем, чтобы помочь больному, страдающему навязчивым неврозом, нужно семь лет. Среднестатистический бегун за это время пробежит семнадцать тысяч пятьсот семьдесят километров. Я никогда не проходил обследований, и никто точно не знает, было ли мое увлечение клиническим отклонением. Одним нравятся удобные кабинеты психотерапевтов, другие идут в ближайший паб и топят свои проблемы в кружке

---

\* Пит Эфенс взойшел на вершину Эвереста в 1990, 1991, 1992, 1994, 1997, 1999 и 2002 годах. Прим. перев.

пива. А я в качестве терапии выбрал бег — лучший источник сил, возвращающий меня к жизни. Я не могу вспомнить ни одного раза, когда после пробежки чувствовал себя хуже, чем до. Какой наркотик может с этим сравниться? Как сказала Лили Томлин\*, «спорт — для тех, кто не может пить и употреблять наркотики».

Кроме того, я осознал, что простота занятий бегом давала довольно много свободы. У современного человека есть практически все, о чем можно мечтать, но очень часто мы все равно не чувствуем удовлетворения. Вещи не приносят счастья. Один из самых прекрасных моментов жизни — мой бег по дороге, — несомненно, значил несколько больше, чем кроссовки и шорты, надетые на меня. Бегуну нужно совсем немного. Генри Торо\*\* однажды сказал, что богатство человека исчисляется тем, чего он может добиться без него. Возможно, если ты способен удовлетвориться малым, то получишь больше.

Но это уже больше, чем просто о беге. Все гораздо глубже, это более непонятные и рационально необъяснимые вещи, которые не так просто выразить словами.

Когда ты подбираешься ко всему этому вплотную, очень сложно ответить на вопрос «зачем?». Почему люди пьют? Играют? Влюбляются? Я не занимаюсь психоанализом, поэтому не знаю, как ответить. Я не знаю, почему выбрал именно бег, почему я чувствую, что это мое. Очень многие недовольны жизнью, но далеко не все они приходят к выводу, что бег в течение суток без остановки решит их проблему.

Ясно, что бегал я не ради славы. Обычные люди не знают, что такое Western States Endurance Run. В отличие от городских марафонов и гонки на десять километров у этого соревнования нет фанатов, ликующих по обе стороны дороги, нет рекламных щитов вдоль всего пути. Во время гонки Western States большую часть времени я бежал по горам, далеко от фанфар и шумихи обычных соревнований.

---

\* Мэри Джин «Лили» Томлин (р. 1939) — американская комедийная актриса, сценарист, наиболее известная роль — в телесериале «Отчаянные домохозяйки». *Прим. перев.*

\*\* Генри Торо (1817–1862) — американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель. *Прим. ред.*

Почему я так стремился выйти за общепринятые пределы физической выносливости и достичь непонятной цели, которая для многих просто лишена смысла? Я сам до конца не уверен, что знаю ответ. И причина не в том, что атлеты-экстремалы очень далеки от процесса самокопания, как раз большинство из тех, кого я знаю, склонны к рефлексии. Мне трудно лишь ответить на вопрос «зачем?», поскольку задействованные механизмы очень сложны.

Гораздо чаще человек, который спрашивал меня «зачем?», хотел услышать краткий невразумительный стандартный ответ, которого было бы достаточно для объяснения этого явления. Что-нибудь вроде: «Я бегаю, потому что, когда я был маленьким, отец часто гонялся за мной с ремнем, тогда я выбежал из дома и удирал от него по улице».

Для таких людей у меня был заготовлен такой ответ: «Мне нравится бегать». На самом же деле я должен был сказать: «Идите и пробежите пятидесятимильник, и вы найдете *свой* ответ».

Потому что я все еще был в поисках *своего*.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**  
Максимально полезные книги