

# СОДЕРЖАНИЕ

Дисклеймер .....	11
От автора .....	12
Пролог .....	15
День 1. Прибытие .....	16
День 2. «Природный энергетик» .....	32
День 3. Бедные мои яйца .....	43
День 4. Проверка показателей .....	54
День 5. К эвакуации готов! .....	58
День 6. Этот чертов палец .....	65
День 7. Внеси разнообразие .....	84
День 8. Можно в туалет? .....	98
День 9. Кислородное голодание .....	109
День 10. Кодекс чести .....	116
Дни 11–12. Здравствуй, боль .....	126
День 13. Фиговая пятница .....	134
День 14. Перенос человека .....	141
День 15. Отжимания — наше всё .....	147
День 16. «Налегке» .....	159
День 17. Террористы-смертники .....	165
День 18. Судьбоносные пять минут .....	174
День 19. Мои плечи .....	181
День 20. Начинай по секундной стрелке .....	187
День 21. Один подход за раз .....	196
Дни 22–23. Ночная тренировка .....	199

## МЕСЯЦ НА ПРЕДЕЛЕ

День 24. Метель .....	211
День 25. По самое «не балуйся» .....	215
День 26. Основная цель .....	225
День 27. Тысяча отжиманий .....	228
День 28. Повышаем ставки .....	232
День 29. Скользкие секунды .....	237
День 30. Последняя пробежка .....	244
День 31. Грустный день .....	248
Эпилог .....	252
Пять лет спустя .....	254
Благодарности .....	263

# ДИСКЛЕЙМЕР

События, о которых вы прочитаете в этой книге, я описал по памяти. В некоторых случаях я сокращал повествование, чтобы передать лишь смысл случившегося либо сказанного. Возможно, в реальности что-то произошло раньше или позже, чем описано, но я старался соблюдать порядок. И хотя каждая тренировка настоящая и пройдена мною лично, я не советую (точнее, даже запрещаю) их повторять. Во-первых, мне не нужно, чтобы кто-то пострадал. Во-вторых, кого обрадует перспектива судебных исков?

Описанные в моей книге тренировки чреваты серьезными рисками, как и любые занятия, связанные со скоростью, снаряжением, выносливостью и погодными условиями. Каждый читатель должен полностью взять на себя ответственность за свою безопасность и осознавать границы своих возможностей. Моим тренером был «морской котик»\*, который знал, что делает: он учитывал мой уровень подготовки и видел, сколько я могу выдержать.

Живя бок о бок с «котиком», я вел подробный дневник, который сразу же превратился в блог. Изначально я писал для родственников и друзей. Но тренировки становились все безумнее, и все больше людей хотели о них прочитать.

Не удивляйтесь, что спецназовца здесь зовут просто «котик». Герой этой книги попросил не раскрывать его имя. И он не сказал «пожалуйста».

---

\* «Морские котики» — отряд SEAL (англ. SEa, Air, Land), где служат разведчики-диверсанты Сил специальных операций ВМС США. *Прим. пер.*

# ОТ АВТОРА

Меня спрашивают, зачем я нанял «котика». Ответ таков: в физических упражнениях я быстро становлюсь заложником привычки. По сравнению с большинством сверстников я, пожалуй, находился в превосходной форме, а моя личная жизнь складывалась по высшему разряду. Я был (и до сих пор) женат на чудесной женщине, у нас рос замечательный полуторагодовалый сынишка (с тех пор родилось еще трое). Бегать я начал в 1992 году, сразу после колледжа. И за все время пропустил всего несколько дней. У меня за плечами уже 18 нью-йоркских марафонов подряд, и каждый год всё по кругу. Один и тот же режим тренировок. Та же самая рутина. Покупаю бананы накануне забега в том же самом магазине, потом из года в год заказываю одну и ту же пиццу.

Мне нравится стабильность.

Привычки — отличная вещь, особенно в тренировках.

Но они вредят, когда превращаются в глубокую колею.

Многие из нас живут на автопилоте, и я со временем обнаружил, что двигаюсь тем же курсом. Мои настройки были установлены когда-то давным-давно, я перестал развиваться. Мне захотелось встряхнуться. И я получил то, что искал. Жизнь обустроенного горожанина соединилась с жизнью бескомпромиссного кочевника. Или лучше сказать — столкнулась? Это было неожиданно, своеобразно, это было сумасшествие (да-да, я признаю), но, согласно исследованиям, выходить из зоны комфорта невероятно полезно для тела, ума и души. Так что хулиганьте! Делайте нечто возмутительное, рвите шаблоны. Жизнь

коротка, почему бы и нет? Как говорит «котик»: «Тут тебе не генеральная репетиция, хлюпик».

Однако тот месяц, что мы провели вместе, был похож на премьеру перед полным залом — каждый день. Камеры работали на полную, вторых дублей не предполагалось. Но в итоге получилось нечто большее, чем простые тренировки и взятие духовно-физических высот. Выйти из зоны комфорта пришлось нам обоим. «Котик» чувствовал себя в мире швейцаров, шеф-поваров и водителей настолько же непривычно, насколько я... Ладно, не буду забегать вперед, но я едва не чокнулся. Его неожиданный подход к тренировкам сделал мою жизнь гораздо проще и понятнее.

У «котика» было нечто необходимое мне, но я не знал, что именно, и решил это выяснить. Помните мистера Мяги из фильма «Парень-каратист»? Нет? В общем, у этого мастера единоборств был весьма необычный подход к обучению. Когда соседский паренек Дэниел захотел выучиться боевым искусствам, мистер Мяги вместо этого нагрузил его делами по хозяйству. В итоге Дэниел незаметно для себя освоил защитные блоки через мышечную память и на самом деле обрел нечто большее, чем приемы рукопашного боя. Я надеялся на что-то подобное, когда попросил «котика» меня тренировать. Мне хотелось укрепить не только тело, но и разум и дух. Разница была в том, что мне не нужно было защищаться от кого-то или завоевывать медали на соревнованиях, да и девушку я уже заполучил. Я просто хотел стать лучше.

Кроме того, у меня нетипичный подход к делу. И он полностью оправдывает себя. Часть моих бизнес-историй вы найдете в этой книге. Я не боялся рисковать и в результате накопил достаточно ресурсов, чтобы позволить себе такую выходку, как месяц жизни с «морским котиком». Резюме с иголки — это чушь. Меня убеждают только реальные жизненные достижения человека. Работайте больше. Делайте то, что врежется в память навсегда. Только оглянувшись на свои успехи и неудачи, я вижу, как эти точки соединяются в одну прямую. Кто мог знать, что рэпер с канала MTV, которым я был в 1990-е, возглавит

собственную частную авиакомпанию? Для меня нормально быть «ненормальным». Я изрядно попутешествовал по свету. Мне довелось встречаться и работать со звездами спорта и шоу-бизнеса. Но и тухлыми помидорами меня закидывали регулярно. И я благодарен за все.

Возможно, я задумывался о том, что жизнь моя конечна? Или переживал, что скоро перестану быть «мужчиной в самом расцвете сил»? Пожалуй, мне просто показалось, что данный момент — самый подходящий для того, чтобы задать себе жару. Ну, вы помните, разбить эту треклятую колею.

И моя затея нанять «котика» определенно сработала. Я уверен, что лучшие идеи приходят в голову спонтанно, без долгих раздумий. Так и случилось. Я вынес из этой истории куда больше, чем предполагал изначальный уговор. Вообще говоря, большинство моих жизненных побед родились из понимания, что даже в некомфортных условиях есть своеобразный комфорт. Как я уже говорил, моя цель — это само-совершенствование.

# ПРОЛОГ

«Котик» приехал ко мне на тренировки в декабре 2010 года. Зима выдалась необычайно снежной. Закрывались аэропорты, задерживались поезда. Ураган с Атлантики как-то принес в Нью-Йорк полметра осадков за одни сутки. Ледяной ветер наметал огромные сугробы. Водители бросали автобусы и машины прямо посреди дороги. После каждой метели снегоуборочная техника еще несколько дней не могла расчистить улицы. Короче, все шло к тому, что моя затея с «котиком» провалится. Но я еще не знал этого парня.

*Каждый день делай что-нибудь неприятное и неудобное.*

«Котик»

# Д Е Н Ь 1

## П Р И Б Ы Т И Е

*Я натренирован исчезать.*

«КОТИК»

Нью-Йорк

-10 °С

06:38

Я накладываю себе овсянки, наливаю в чайник воды, зажигаю плиту и ставлю таймер. Беру пульт, включаю мультимедиа «Маленькие Эйнштейны» и усаживаю Лейзера поудобнее. Лейзеру полтора года. Он хихикает, и мне от этого становится уютнее. Заглядываю в гостевую спальню: кровать заправлена, все отлично. Проверяю, спит ли Сара, моя жена. Снова заглядываю в гостевую спальню. Вроде бы она убрана по всей форме — или как там говорят на флоте?.. А вот и таймер зазвонил. Иду резать бананы, сверху заливаю медом. Часы на микроволновке показывают 6:38 утра.

Расчетное время прибытия: 22 минуты.

Я уже весь извелся.

Подсаживаюсь к сыну, кормлю его завтраком, мы вместе досматриваем «Маленьких Эйнштейнов». В моей тарелке остались бананы. Есть не хочется. Иду в ванную, смотрю в зеркало. Приглаживаю



волосы, зачесываю назад. Широко улыбаюсь, чтобы проверить зубы. Чистенькие.

Возвращаюсь в спальню.

Отжимаюсь, насколько хватает сил: 22 раза. Смотрю на часы. Уже 6:44.

Что, если он не нашел такси? А вдруг такие парни, как он, вообще на такси не ездят? Может, он решил пробежать всю дорогу до моего дома. Рейс могли задержать. Он мог передумать. Может быть, нужно созвониться? Боже, что я несу, он же высаживался с парашютом в Фаллудже\*. Уж как-нибудь доберется до меня в назначенное время, верно?

Но он ни разу не спросил мой адрес. Не уточнял, что взять с собой. Не сообщил, каким рейсом летит, не спросил про транспорт. Ничего! Единственное, что он сказал:

«Прибываю в семь ноль-ноль».

Моя первая встреча с «котиком» состоялась на суточной эстафетной гонке в Сан-Диего. После нескольких марафонов я замахнулся на ультрамарафон\*\*. Нас было шестеро в команде, и мы должны были бежать по очереди, сменяясь каждые 20 минут. Выигрывала команда, пробежавшая большее расстояние за 24 часа.

Команды съехались со всей страны. Группы друзей, желавших проверить себя на прочность. Однако у «котика» не было команды. Он собирался пройти всю гонку в одиночку.

Бюджет марафона был откровенно маловат. Никаких спонсоров; необходимые запасы мы брали из дома. Трасса пролегла вокруг

---

\* Фаллуджа — город в Ираке, где в 2004 году шли боевые действия. *Прим. пер.*

\*\* Ультрамарафон — забег на большую дистанцию, чем традиционные для марафона 42 километра 195 метров. *Прим. ред.*

полторакилометровой петли на парковке у зоопарка, где не было даже фонарей.

Наша команда прилетела накануне вечером, чтобы хорошенько подготовиться. Мы прошлись по маршруту, прикинули нашу стратегию. Перед сном разложили беговое снаряжение и припасы, чтобы утром все было готово. Вода. Энергетики. Бананы. Питательные батончики. Короче, бойцы во всеоружии.

Непосредственно перед забегом мы вышли на травку разминаться. И хотя я нервничал, я все же не мог не заметить участника в трех метрах от нас. Необычного, мягко говоря. Единственный афроамериканец во всем марафоне. В нем было около 120 килограммов — титан по сравнению с большинством участников, которые весили в районе 65–75 килограммов. И наконец, среди дружелюбной болтовни остальных участников он один хранил суровое молчание. Я бы даже сказал, яростное.

Парень просто сидел в одиночестве на складном стуле и ждал, когда начнется забег. Никаких тебе растяжек, разогревов, навороченных кроссовок. Никакой команды. И ни тени улыбки. Он тихо восседал с выражением лица «не влезай: убьет». Из припасов у него были пачка крекеров и вода. Всё.

Представьте кого-то среднего между гладиатором и игрушечным суперсолдатом, только в натуральную величину. Он выглядел несокрушимым. Закаленным в боях. Опасным. Одиноким. Полным решимости.

Черт побери, он даже сплевывал устрашающе. Если бы вы оказались рядом, такой плевок перешиб бы вас пополам. Этот накачанный громила внушал трепет. Его мышцы были как нарисованные: безупречная физическая форма.

Наконец мы стартовали. Пока бежит кто-то другой, растягиваемся, много пьем, чтобы не заработать обезвоживание, мажем

кремом натертые места. Как говорит мой приятель: «Длинная дистанция — прощай, кожа». Но пока я бегал и подбадривал друзей в перерывах, я все равно поглядывал на загадочного одиночку. Что он за фрукт?

В его ярости был какой-то магнетизм. Нечто ощущалось за его хмурым взглядом, но я не мог сформулировать, что именно. Может быть, цельность и гордость. Знание своей цели. Да, оно самое! Он бежал так, словно перед ним стояла важная, но неясная мне цель. Как будто от этого зависели человеческие жизни. С таким выражением лица убегают в горящий дом, чтобы спасти котенка или бабулю. Каждый его шаг нешуточно сотрясал землю. Но его физическая форма в течение всего ультрамарафона была совершенной, внимание — сфокусированным, глаза полны стопроцентной решимости. Он просто бежал... сверялся со временем на часах... и снова бежал. И так все 160 километров.

К концу марафона я был без задних ног. Мышцы так болели, что я даже метра лишнего не мог пройти. Мы с друзьями едва ползали по площадке, собирая складные стульчики, запасные кроссовки и прочее барахло. И тут я снова увидел его: стокилограммового исполина, отлитого из стали. Его вела к парковке какая-то женщина (потом я узнал, что это была его жена). Он выглядел так, словно выжил в авиакатастрофе.

И тут я понял две вещи.

1. Никого подобного я еще не встречал.
2. Мне надо с ним познакомиться.

Вернувшись домой, я тут же засел в поисковик, навел справки и выяснил много интересного о таинственном незнакомце. А именно: парень служит в спецназе. Он из «морских котиков» и успел получить множество медалей. Ну а потом я разузнал его номер и позвонил. Просто так, с наскока. Он находился на Западном побережье.

— Да.

— Это «котик»?

— Смотря кто спрашивает, — ответил он.

Честно скажу, последний раз у меня такие бабочки в животе порхали, когда я звал девушку по имени Сью на выпускной бал в школе. В общем, я начал ему что-то объяснять про ультрамарафон, растекся мыслью по древу, и вдруг мне стало понятно, что от такого бреда я бы сам давно повесил трубку. В телефоне было гробовое молчание. Наверное, он уже отключился.

Дело складывалось куда хуже, чем со Сью.

— Алло?

— Я тут.

— Можешь уделить мне пятнадцать минут? — наконец выпалил я. — Хочу кое-что тебе предложить. Я в Нью-Йорке, но могу вылететь завтра.

Тишина.

— Алло!

Тишина.

— «Котик»?

Ни звука.

И наконец:

— Приехать собираешься... Ну, как хочешь.

Через сутки я был в Калифорнии.

Мы встретились в ресторанчике в Сан-Диего. Сначала была непринужденная светская беседа. То есть я светски беседовал, а он молчал. И после должного вступления я решился. Попросил его переехать ко мне и стать моим тренером.

Он смерил меня холодным взглядом. Его лицо было непроницаемым. Решил ли он, что я чокнулся? Или пытался понять, стоит ли тратить на меня время?

Прошла минута. Затем другая.

— Ладно. Но при одном условии. — В его голосе зазвучали бодрые нотки, как у сержанта-психопата, инструктирующего новичков. — Ты делаешь все, что я сказал.

— Да.

— Вообще всё.

— Да, конечно, я согласен.

— Я могу разбудить тебя в любое время дня и ночи. Я могу потребовать любой нагрузки.

— Эм-м-м...

— Никаких отказов, никаких исключений.

— Ну...

— Когда мы закончим, ты сможешь отжиматься тысячу раз в день.

— Тысячу?

А вот это рядом не стояло ни с каким выпускным.

Ровно в семь утра раздался стук в дверь.

«Котик» пришел налегке. Никаких чемоданов, ноль эмоций на лице. На дворе декабрь и жуткий мороз, однако на нем ни пальто, ни шапки, ни перчаток. Приветствия, видимо, тоже не будет.

Он просто говорит: «Готов?»

И всё? А как же разминочный бросок «рад тебя видеть»? «Да уж, холодновато»? Вместо легкой подачи для хорошего старта мне посылают резкий крученный в стиле Мариано Риверы\*.

— Я рад, что ты добрался, — отвечаю ему. — Если что-то нужно, пожалуйста, располагайся. Чувствуй себя как дома. Мой дом — твой дом.

— Нет, приятель! Это твой дом. У меня дома нет.

Я засмеялся.

«Котик» не смеется.

— Так дело не пойдет, парень, — отрезал он.

— Это просто такое выражение, — оправдываюсь я. — «Чувствуй себя как дома», люди так часто говорят.

— Я не работаю с выражениями. Я работаю с действиями. Это необходимо прояснить на месте. Усек?

— Хорошо.

---

\* Мариано Ривера (Mariano Rivera) — панамский бейсболист, питчер; дебютировал в 1999 году за команду «Нью Йорк Янкиз»; лауреат многих спортивных наград.  
*Прим. ред.*

— Что?

— Да, сэр?..

— Я натренирован исчезать. Ты *даже не узнаешь*, что я в помещении.

— Хорошо.

— К черту болтовню, приступаем. Жду тебя здесь через девять минут.

Я переодеваюсь в мой обычный зимний спортивный костюм. Он включает в себя две фуфайки, две шапки, перчатки и термоштаны. К тому моменту, когда я снова появляюсь на пороге, «котик» уже смотрит на часы. На улице  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ , пробирает хорошо. На нем лишь шорты, футболка и вязаная шапочка. И больше ничего.

— Возможно, и мне пригодятся перчатки, — говорит «котик».

— Возможно? — переспрашиваю я.

— Ага. Одолжишь перчатки, варежки там, типа того?

— И всё? Только перчатки?

— Всё.

— Но там же минус десять градусов, — возмутился я.

— Для тебя минус десять, потому что ты говоришь себе, что минус десять!

— Нет, правда. Минус десять градусов. Это реальная температура на улице. Я посмотрел на компьютере.

«Котик» замолчал на мгновение, как будто я его *уже* разочаровал.

— Ах, ты посмотрел на компьютере?

Тут он начинает хохотать, но его смех звучит угрожающе, как у киношного злодея: «Ах... ха... ха...»

— Температура — это то, что ты думаешь, а не то, что говорит твой компьютер. Если ты сказал себе, что сейчас минус десять, то она и будет минус десять. Как по мне, сейчас плюс двенадцать.

Лучше с ним не спорить, мы же только познакомились. Поэтому киваю:

— Я понял.

— Когда-нибудь плавал в ледяной воде, Джесси? — спрашивает «котик».

С чего бы мне это делать, задумался я. Но вслух отвечаю:

— Нет.

— Ну так что, это холодно? Или только твой разум так говорит? А? — Он снова засмеялся. — Контролируй свои мысли, Джесси.

— Понял.

(Запишу себе в список дел: «Контролировать свои мысли».)

— Вот именно. Тебе понравится эта хрень. Смотри, если хочешь, чтобы было плюс двадцать и солнечно... так оно и будет. Наплевать, что там в компьютере. Не ему же бежать, а тебе.

Он меня озадачил. Вместо поддакивания я решил расспросить его получше.

— А по жаре эта техника работает? Скажем, на улице плюс тридцать пять, а ты представляешь себе снег?



— Не-а. Только в одну сторону. От холода к теплу. Когда на улице жарко... значит, просто жарко!

Если бы я услышал подобное от друзей, то поднял бы их на смех. Но когда такое говорит «котик», то ему почти веришь. И все же сквозняк из окна порядочный. Что бы ни говорил «котик», а десять градусов мороза никуда не исчезли.

— Ну хорошо, а каков план действий на жару?

— Для сильного пекла установка совсем другая, парень. Ты должен стать берсерком. Почувствуй, как это классно! Пахать. Потеть. Думать о том, как страдают остальные. Думать про боль и улыбайся!

— Про свою или чужую?

«Котик» меряет меня долгим взглядом.

За время нашего знакомства было несколько моментов, когда я опасаюсь за свою жизнь. Дело даже не в том, что и как он сказал. Я просто чувствовал невидимый электрический разряд, словно лежишь в ванной и вдруг видишь в замедленной съемке, как в воду падает включенный фен, за секунду до того, как тебя поджарит.

— Про всю.

Он кивает, давая мне сигнал выдвигаться.

Мы направились в Центральный парк и пробежали километров десять в темпе 5:30 на километр. Хотя в своей жизни я не раз бегал марафоны, меня не назовешь быстрым бегуном. У меня получается темп 4:30 на километр, но без особого энтузиазма. Мне нравится бежать неспешно, как в тех журнальных рекомендациях: бегите так, чтобы вы могли одновременно болтать с другом. Это ведь приятнее. И вообще я всегда делал ставку не на скорость, а на выносливость.

По моим наблюдениям, бег на выносливость в гораздо большей степени тренирует сознание, чем тело. И у меня отлично получается отвлекаться от тягот и скуки долгих забегов.

Это мой ритм. У меня все получится.

## 13:00

После теплого душа и быстрой проверки рабочей почты я решил показать «котику» квартиру. Мы живем на Манхэттене, в доме 15 по улице Сентрал-парк Вест в Верхнем Вестсайте. Об этом здании писали и в книгах, и в блогах. Оно привлекает внимание не только своей потрясающей архитектурой, но и выдающимися жильцами. Есть мнение, что само здание уже является знаменитостью.

Здесь живут руководители международных корпораций, известные спортсмены и звезды шоу-бизнеса. Хотя мы с женой не считаем себя изысканными, здание именно что таково. Когда мы только въехали, портье в лифте (прошу заметить, не лифтер, а портье) велел мне посторониться, потому что лифты «только для жильцов». Н-да, не очень-то я вписывался в местную публику со своей лыжной шапочкой и шортами.

Я приступил к делу, показав «котику», как пользоваться пультами для телевизора. Надо думать, что гостю, который проведет в моем доме больше месяца, такая информация будет не лишней, верно?

— Вот так включается. — Я показал ему на кнопку.

Он тут же меня перебил:

— Мы не будем рассиживаться перед теликом.

— Э-э-э... Ладно, идем дальше.

Убираю пульт, веду его на кухню. Бог с ним, с телевизором, но уж есть-то мы будем, без вариантов. Выдвигаю первый ящик.

— Тут у нас вилки, ложки и ножи.

— Я не буду пользоваться твоей посудой, — говорит «котик».

Чего?

Задвинул ящик, веду его в хозяйственную комнату. Может, там ему больше понравится.

Только я собрался рассказать дорогому гостю, где находится сушилка и как включать стиральную машинку, он опять меня перебивает:

— Слушай, друг, вот давай без всего этого обойдемся. Просто покажи, где спортзал.

Мы спустились на нижний этаж, и я впервые увидел зубы «котика». Он расплылся в блаженной улыбке, едва войдя в зал. Это было похоже на фильм «Волшебник страны Оз» в тот момент, когда черно-белый экран становится цветным. Целый мир засиял новыми красками. «Котик» подошел к турнику, подпрыгнул, схватился и повис. Потом начал раскачиваться туда-сюда, туда-сюда, пока наконец не спрыгнул на пол. Полагаю, это был знак одобрения, поскольку его улыбка стала еще шире.

— Готов? — спрашивает.

— Эм-м, к чему?

— Подтягиваться.

— То есть вот прямо сейчас?

— Давай десять раз. До конца вверх и до конца вниз. Поглядим на твои исходные данные.

Я подпрыгнул, ухватился за турник и подтянул свои 90 килограммов настолько высоко, что подбородок поднялся над перекладиной.

— Раз.

Опускаюсь. К тому моменту, как наступает восьмой раз, я уже брыкаюсь и изнемогаю в попытках выжать еще капельку. Мне нужно закинуть подбородок на эту чертову перекладину, но я уже не могу. Падаю на пол. «Котик» велит сделать перерыв на 45 секунд и лезть обратно на турник за второй попыткой.

И вот 45 секунд спустя я запрыгиваю обратно и висну на перекладине. Мастерство подтягиваний мне никогда особо не давалось. По правде говоря, я ненавижу турники. Каким-то чудом мне удается дожать еще шесть раз перед тем, как окончательно рухнуть на пол. «Котик» дает мне 45 секунд и требует продолжать.

Сорок пять секунд пролетают, и снова в бой. В этот заход, перед тем как свалиться, я успеваю подтянуться аж целых три раза. С каждым падением ноги все больше отваливаются. Итого 17 раз. Это мой потолок. Я превзошел самого себя. Кажется, никогда еще я не подтягивался 17 раз настолько быстро. Да я вообще столько не подтягивался. Обхватываю себя руками за бицепсы и сжимаю. Такое чувство, что у меня в мышцах гвозди.

Как только я встаю на ноги, «котик» объявляет, что мы никуда не уйдем, пока я не сделаю сотню.

ЧТО?

— Сотню не могу. Это физически невозможно.

— А ты постарайся и смоги, — говорит он, как отец, убеждающий сына убраться в комнате.

Я подтягиваюсь один раз и валюсь на пол.

Хожу по спортзалу. Пытаюсь отсрочить неизбежное. Мои руки висят плетьюми, «котик» молча наблюдает. Всё, дальше откладывать нельзя. Возвращаюсь к перекладине. Один раз. Падаю. Прошелся снова по залу. Здравствуй, турник. Подтянулся. Упал. Прогулялся... Подтянулся... Упал... Прогулялся... Подтянулся... Упал...

Через полтора часа мой счет равен девяноста семи. Тренировка однозначно удалась.

**Итоги тренировки:** 10 километров и 100 подтягиваний

## НИКАКОГО НОВОКАИНА

*Люблю посидеть и прочувствовать свою боль.*

*Я ее заслужил.*

«Котик»

Мое детство прошло в Розлине на Лонг-Айленде, вместе с двумя старшими сестрами и братом. Это был район на окраине, застроенный одинаковыми домами с одинаковыми двориками между ними. В таких дворах гуляли полчища ребят моего возраста. У моей матери был колокольчик, которые обычно вешают на шею коровам. И даже если я находился за шесть-семь домов, я всегда его слышал и знал, что мама зовет домой. Меня выдрессировали, как корову. Немного стыдно вспоминать. В общем, таково было правило: сделал уроки и можешь отпрапляться гулять, но, когда слышишь звон, беги домой, и чем скорее, тем лучше. Мама очень нас любила, но была жесткого нрава. С ней

опасались связываться. Еще бы, коровий колокольчик — это не шутка! Никогда не слышал, чтобы мать напускалась на кого-либо с руганью, но у нее был фирменный «будет по-моему» взгляд, который работал всегда. Без единого слова. Каждый раз.

В том, что касалось заботы о детском здоровье, взгляды матери были столь же непоколебимы и необычны. Мне разрешалось объедаться чизбургерами, беконом, мороженым и шоколадным печеньем сколько влезет, по очереди или одновременно. Зато ее жутко пугали рентген, фторид натрия и новокаин. Это были 1970-е годы. Мать была уверена, что всякие новинки недостаточно исследованы, и с какой это стати ее дети будут лабораторными крысами? Впервые на рентгене я побывал, лишь когда ученые наконец изобрели специальные свинцовые фартуки. А фторид натрия, который добавляют в зубные пасты для укрепления эмали, так и остался самым ядовитым веществом в мире. Впрочем, обойтись без рентгена и фторида было просто. А вот без новокаина приходилось туго.

Меня возили к стоматологу по имени Генри Шмитцер. Его кабинет находился в 45 минутах езды от нашего дома. Подозреваю, что это был единственный врач, который согласился сверлить ребенку зубы без обезболивания. Должно быть, именно Генри вдохновил Лоуренса Оливье на его роль в «Марафонце»\*.

Словом, пока все мои друзья лечили зубы весело, с леденцами, без боли и рядом с домом, мне каждый раз предстояла поездка длиной в 45 минут, в слезах и страшных предчувствиях. По дороге меня захлестывали воспоминания о боли, жужжащем звуке и запахе, — что за гадкий запах горячей кости! Это была настоящая пытка. Каждый раз как событие века. И когда я плелся от парковки до врачебного кабинета, меня разрывало отчаянное желание сбежать куда глаза глядят. Но мать лишь улыбалась, открывая мне дверь в пыточную комнату. Она думала, что так будет лучше.

---

\* «Марафонец» — американский фильм 1976 года, в котором Лоуренс Оливье сыграл главного злодея, пытавшего героя бормашиной. *Прим. пер.*

Там меня уже ждал со сверлом этот садист Шмитцер. (Даже сейчас, когда я это пишу, не могу себя заставить убрать ладонь ото рта.) Горячее жжение заполняло всю голову, ревели бормашина, и челюсти болели потом целую вечность. Это был кошмар. Естественно, у меня появилась огромная мотивация чистить зубы, но на каждом осмотре обнаруживалась минимум одна новая дырка.

Отец — полная противоположность матери — просто плыл по течению. У него был магазинчик сантехники в Минеоле, он работал там с понедельника по пятницу и половину субботы. Но, несмотря на загруженность, отец принимал активное участие в нашей жизни. Приходил на каждую мою игру, на каждый утренник и поставил себе за правило всегда быть вечером к семейному ужину.

Дома папа был словно сумасшедший ученый. В подвале располагалась мастерская — его царство. Матчи по телевизору и пабы с друзьями его не особенно интересовали. Ему нравилось копаться в технике и что-нибудь изобретать. Когда на экраны вышел фильм «Назад в будущее» и Док создал свой потоковый накопитель, я всем говорил: «Это же мой папа!»

Помню, однажды в начальной школе нам задали творческий проект — сделать диораму. Надо было взять коробку из-под обуви и склеить внутри нее маленькую копию своего дома. В общем, папа мне немного помог. И в день сдачи работы мой домик мог похвастаться не только настоящим водопроводом, но и проведенным электричеством. Я совершенно серьезно! Там была даже кнопка, чтобы открывать дверцы гаража.

Определенно, творческий склад ума я унаследовал от отца. И, насколько мне известно, он не имел ничего против новокаина. Но, к несчастью, лечением зубов в нашей семье заведовал не папа.

А в решении нанять «морского котика» явно не обошлось без той части личности, которую я унаследовал от матери!