

пробежка
в парке

*Всем, кто пытается привести
в движение свои души*

Морис

Я большой поклонник Брюса Спрингстина, дважды видел его вживую, но, несмотря на это, я не рожден для бега*. Не только потому, что мое тело с течением времени трансформировалось и теперь мне стоит большого труда признавать его своим или хотя бы отдаленно соответствующим тому утешительному образу самого себя, который каждый из нас тайно лелеет в душе. Но еще и потому, что я не пробовал бегать с тех пор, как был ребенком, и, если честно, бег немного ассоциируется у меня с уносящим ноги шалопаем, который украл яблоки из соседского сада или постучал в чужую дверь и смылся. А на школьные уроки физкультуры я обычно приносил справку об освобождении, которую сам же и подделывал.

Так что этот неожиданный порыв заняться бегом и пройти пресловутую программу «От дивана

* «Рожденный бегать» (Born to Run, 1975) — известная песня из одноименного альбома Брюса Спрингстина. — *Здесь и далее примеч. пер.*

до пяти километров»* идет вразрез с моей сутью. Ведь когда я, сидя за рулем, вижу бегунов, мне всегда чудится, что у них какой-то отчаявшийся вид, словно они убегают от того, что делает их несчастными. Но, может, именно потому я и взялся за это, ведь мне необходимо быть на шаг впереди собственного несчастья, прежде чем оно настигнет меня и я уже не сумею от него отделаться.

Мина тоже была поклонницей Спрингстина, но ее любимая песня — «Танцы в темноте». И, разумеется, она мечтала, что когда-нибудь Брюс выберет в зале именно ее, чтобы потанцевать с ней на сцене. Этого «когда-нибудь» у нее не случилось. У нас не случилось. Возвращаясь домой из колледжа, где она преподавала, Мина оказалась на пути у пьяного водителя, который украл у нас будущее. Я чувствую себя обманутым. Обманутым потому, что нам обоим оставался год до пенсии и у нас была куча планов насчет того, куда мы отправимся путешествовать и каким новым увлечениям предадимся. И это совсем не похоже на игру или матч, когда можно обратиться к рефери или арбитру и все переиграть. Задействовать видеопомощь. Тут нет приемлемого решения, и я ни секунды не верю, что бег притупит боль, запертую внутри меня, но, может быть, он придаст некий импульс к дальней-

* «От дивана до пяти километров» (Couch to 5K, или C25K) — популярная тренировочная программа для людей, никогда раньше не занимавшихся бегом. Ее цель — за девять недель научить участников программы пробежать пять километров за полчаса.

шему движению. Это все, что мне сейчас нужно, — хоть какое-то ощущение того, что я способен прожить до конца каждый следующий день.

Я где-то читал, что одиночество отождествляется у нас с холодом. Что ж, по моему мнению, горе должно было бы делать людей стройнее, но в моем случае оно, похоже, произвело обратный эффект. Я никогда не был худосочным, но теперь излишки праздности, рефлексии и готовой еды объединились и накинули мне лишних фунтов. И началась история собаки Павлова, потому что теперь я ассоциирую еду с писком микроволновки. Я никогда не был ретроградом и честно выполнял свою долю домашних забот, однако приготовление пищи Мина почти целиком взяла на себя, рассматривая кухню как свои единоличные владения. Несмотря на то, что ее нет уже три года, когда я копошусь у плиты, мне трудно абстрагироваться от ее отсутствия, и это очередная причина моего злоупотребления фастфудом. В основном я покупаю через окно для автомобилистов и ем в самом дальнем углу парковки, а чтобы было не скучно, включаю музыку.

Фастфуд. Быстрая еда. Самое что ни на есть ошибочное название. Фастфуд засоряет артерии всякой гадостью, поскольку доза мгновенного удовольствия вкачивает в тебя чрезмерное количество жира, калорий и холестерина. Фастфуд затормаживает. Затормаживает до тех пор, пока ты не начинаешь ощущать, что постоянно двигаешься в замедленном темпе. То же самое ощущает и мозг; я знаю, что впаду в депрессию, если не предприму

что-нибудь, не попытаюсь высвободить эндорфины, о которых я читал (хотя всякий раз, когда я вижу или слышу слово «эндорфин», мне почему-то представляется пластиковый дельфин). Но мне необходимо быть на шаг впереди, иначе я погибну. А я не могу себе этого позволить, ведь у нас есть дочь Рэйчел и внучка Элли, и я хочу быть рядом с ними. Даже если они сейчас не желают быть рядом со мной.

До выхода на пенсию я был аудитором. Само собой, долгое неподвижное сидение перед компьютером не пошло мне на пользу. Зато я хорошо умею подбивать итоги и сразу вижу, совпадают ли результаты в столбцах. Так что жизнь для меня — это осмысление приобретений и потерь, прибылей и убытков. Сведение баланса. А еще у меня чутье на мошенничество, я всегда знаю, когда ничтожество прикидывается порядочным человеком. Вот почему у Рэйчел всегда была проблема с выбором партнера: если в уравнение входит любовь, это отнюдь не означает, что все остальные соображения надо выбросить в окно и выдать человеку, с которым ты решила связать жизнь, чек с непроставленной суммой.

Мы оба невзлюбили Марка, хотя Мина была дипломатичнее и лучше скрывала свои чувства. Но чем чаще я высказывал недовольство по поводу того, как Марк с обращается с нашей дочерью, тем усерднее Рэйчел его оправдывала, всегда заканчивая свои защитительные речи утверждением, что мы его не понимаем. Здесь она, во всяком случае,

права: я действительно не могу понять человека, считающего, что любовь выражается в эгоизме, чрезмерном увлечении спиртным и (хотя тут у меня нет полной уверенности) запугивании человека, которого ты выбрал в спутники жизни. Вдобавок ко всему Марк никогда не имел постоянной работы, и мы, бывало, выручали молодых деньгами, которые не надеялись когда-либо вернуть.

Рэйчел никогда не умела разбираться в людях. Даже в школе она порывала отношения с приличными ребятами и стремилась в тот круг общения, из которого ее впоследствии вышвыривали. Я не психолог, но моя дочь, по-видимому, принадлежит к людям, нуждающимся в одобрении тех, от кого, по ее мнению, его меньше всего можно ожидать. Но Рэйчел уже двадцать семь, и, возможно, пришло время избавиться от этой потребности в одобрении и научиться понимать, кто ей подходит, а кто нет. И, может, я себе льщу, но мне нравится думать, что я был хорошим отцом и оставался бы им сейчас, если бы Рэйчел мне позволила. Однако с тех пор, как умерла ее мама, мы почти не видимся: мне не дозволяется являться к ним домой; дочь говорит, лучше, если она сама будет меня навещать. С собой Рэйчел приводит Элли, которой сейчас четыре года, и хотя их нерегулярные визиты доставляют мне огромную радость, я пытаюсь разубедить себя в том, что дочь вспоминает обо мне, только когда оказывается на мели.

Во всяком случае, я больше, чем когда-либо, убежден, что Марк подонок, потому что Рэйчел

теперь какая-то другая: неуверенная, живущая в прямом и переносном смысле с оглядкой, никогда не проявляющая снисходительности к Элли. Она велит девочке помалкивать и сидеть возле нее, когда той хочется только одного: исследовать дедушкин дом. Но я не могу рисковать, высказывая свое мнение, потому что знаю: это приведет лишь к дальнейшему отчуждению и сокращению и без того скудного пайка общения, на котором меня держат. Есть еще кое-что, о чем я так и не рассказал дочери. Ни дочери, ни Мине, иначе жена рассердилась бы на меня. Мы с Марком разругались. Я как-то зашел к ним сразу после рождения Элли, Рэйчел тогда едва сводила концы с концами; Марк в этот день отсыпался после запоя. Так вот, я разбудил его и осведомился, хорошо ли он заботится о жене и ребенке, а он мне жутко нахамил. Впервые в жизни я был близок к тому, чтобы ударить человека. Особенно в тот момент, когда он обозвал меня жирдяем.

И, несмотря на все мои предыдущие высказывания о беге, возможно, истинная подоплека коренится в этом. Какой-то подонок назвал меня жирдяем. Ведь именно тогда я решил, что больше не хочу быть тучным лежебокой, и дело не только в тщеславии или самосохранении; я осознал, что мне нужно быть в хорошей форме, так как рано или поздно моим дочери и внучке потребуется, чтобы я примчался за ними. И я хочу быть к этому готов, я не желаю их подводить, поскольку, увидев ненависть, застывшую на лице Марка, понял, что

передо мной человек, не способный контролировать или подавлять гнев, бушующий внутри него. И это меня пугает.

Так что я начинаю бегать. Мне уже доставили ярко-синие быстросохнувшие футболки «Фьюжн Про» с длинными рукавами и воротником на молнии (размера XL), две пары спортивных штанов (тоже размера XL) и пару кроссовок (двенадцатого размера). Я примерил их перед зеркалом в спальне и сказал себе, что выгляжу вовсе не смешотворно. Однако я в этом не вполне уверен, и меня захлестывают сомнения, но потом я подхожу к зеркалу, прижимаю ладони к холодному стеклу и говорю себе, что делаю это ради Рэйчел и Элли, ради Мины. Я делаю это ради себя, потому что должен идти вперед и одолеть надвигающуюся летаргию.

И вот некоторое время спустя Полин поздравляет меня с тем, что у меня хватило смелости решиться; Полин мне уже нравится, потому что она говорит правильные вещи: что мы будем помогать друг другу, что мы способны на это, даже те из нас, кто считает наоборот, и что программа работает, если соблюдать расписание: три дня занятий и день отдыха. И так девять недель. Девять недель очень постепенной подготовки к финальному выпускному забегу. Полин рассказывает нам о преимуществах программы, и я хочу ей верить, а когда озираюсь, вижу вокруг людей всех возрастов и комплекций, так что почти не смущаюсь. Полин рассказывает нам смешной анекдот про фастфуд навынос, и у меня мелькает мысль, что она за мной

шпионит, но потом я убеждаю себя, что, будь у меня такая учительница физкультуры, я, возможно, не подделал бы столько справок. Некоторые пришли с другом или супругом, но много и одиночек, и когда мы отправляемся на первую пробежку вокруг муниципального стадиона, то сбиваемся в тесную группку, отчего возникает чувство локтя. Пять минут быстрой ходьбы, потом Полин свистит в свисток, и начинается наша первая минутная пробежка. Открываются первые пределы. Но что такое минута бега? Укрыться от дождя, домчаться до автобуса, успеть к медленно закрывающейся двери. Всего одна минута, но уже обнаруживается что-то не то. Я вроде и продвигаюсь вперед, однако скорее волочу ноги, чем бегу. И сознаю, что несу слишком большой вес. Я опускаю глаза и вижу, что в своей ярко-синей быстросохнущей футболке «Фьюжн Про» с длинными рукавами и воротником на молнии выгляжу так, будто тащу огромный ирландский барабан. Я все еще размышляю об этом, когда слышу сигнал; ко мне подходит Полин и спрашивает, все ли у меня в порядке. Я отвечаю «да», стараясь при этом, чтобы мои слова не звучали как воздух, со свистом вырывающийся из воздушного шарика.

Одна минута бега, за которой следуют полторы минуты ходьбы: в общей сложности двадцать минут. Интересно, когда Полин подует в свисток, чтобы дать сигнал к пробежке, сумею ли я убедительно замаскировать ходьбу под бег? При движении меня слегка заносит в сторону, и я невольно представляю

себе корабль, попавший в шторм, и отвязавшийся груз, который швыряет по трюму. В этот момент я замечаю рядом с собой какую-то женщину.

— Как дела? — интересуется она.

— Более-менее, — отвечаю я.

Полин поощряла нас разговаривать друг с другом: она сказала, это способствует правильному дыханию. Но сейчас я не в состоянии вести беседу, потому что прозвучал свисток и началась последняя пробежка.

— Я Кэтрин. Можно Кэти.

Я сообщаю, что меня зовут Морис, стараюсь, чтобы мой голос не походил на зловещее дыхание на другом конце провода.

— Привет, Морис, — говорит Кэти. — Путь в тысячу ли, первый шаг и все такое.

— Да, — выдыхаю я, а сам прислушиваюсь, не раздастся ли финальный свисток, и когда он наконец раздастся и мы переходим к заключительной части тренировки — быстрой ходьбе, изо всех сил пытаюсь удержаться в вертикальном положении и не поддаться искушению упереться руками в колени, точно я только что пробежал марафон.

Полин говорит, что мы хорошо поработали, совершили большой первый шаг и увидимся с ней на следующем занятии, а еще — что очень важно бегать самостоятельно. Потом я сажусь в машину и, возвращаясь в пустой дом, утешаю себя тем, что Мина порадовалась бы за меня: я снова начал двигаться вперед. И, несмотря на все произошедшее, все-таки слез с дивана и побежал.