

# О чем я говорю, когда говорю о беге (Hashiru koto tsuite kataru toki ni boku no kataru koto)



Впервые на русском - новая книга самого знаменитого мастера современной японской литературы, собрание, по его словам, “зарисовок о беге, но никак не секретов здорового образа жизни”. С той же фирменной легкостью и недосказанностью, виртуозно балансируя на грани бытового очерка и аллегории, Мураками фиксирует свои размышления о беге, приобретающем в силу ежедневного повторения “некую медитативную сущность”.

## Предисловие

Страдание - личный выбор каждого.

Есть такой известный афоризм: «Истинный джентльмен никогда не говорит о женщинах, с которыми расстался, и о налогах, которые заплатил». Понятное дело, что это все вранье. Да и афоризм этот я только что сам придумал. Виноват, простите. Но если бы кто-то такое и изрек, то он наверняка упомянул бы еще одну заповедь истинного джентльмена — не разговаривать на тему собственного здоровья.

Ни для кого не новость, что я истинным джентльменом не являюсь, так что все эти джентльменские штучки меня вроде как не касаются. И тем не менее когда пишешь такую книжку, как эта, поневоле чувствуешь себя не в своей тарелке. Однако — вы только не подумайте, что это хитрая попытка оправдаться, — хоть я и пишу о беге, но никак не о секретах здорового образа жизни. Я не собираюсь нести свет в массы и обращаться к миру с призывами типа «Давайте бегать ежедневно, чтобы быть здоровыми!». Эта книжка всего лишь о том, что представляет собой бег лично для меня. На ее страницах я пытаюсь вдумчиво в этом разобраться: задаю себе вопросы и сам же на них отвечаю. Только и всего.

Сомерсет Моэм писал, что даже в бритве есть своя философия. Каким бы скучным ни было действие, когда повторяешь его изо дня в день, оно приобретает некую медитативную сущность. В этом смысле я полностью разделяю позицию господина Моэма. А значит, если я, будучи писателем, а также и бегуном, решу записать свои скромные размышления о беге, ну и, соответственно, потом их напечатать, то в этом не будет ничего предосудительного.

Так уж я устроен — пока не сяду и не начну записывать свои мысли, ничего толком сформулировать не могу. Поэтому, чтобы разобраться с «только моим бегом», пришлось сесть и написать то, что вы сейчас здесь читаете.

Как-то раз я валялся на кровати в номере одного парижского отеля и читал «Интернэшнл геральд трибюн». Совершенно случайно темой номера оказался марафонский бег. Там было несколько интервью с известными марафонцами, и каждого из бегунов спрашивали, какую мантру он повторяет про себя на дистанции для поддержки боевого духа. Должен сказать, здорово придумано — вопрос что надо! Просто диву даешься, о чем только не думают люди, пока бегут свои сорок два километра. Такой вот жестокий вид спорта, этот самый марафон: без мантры до финиша не дотянешь.

В общем, один из марафонцев сказал, что на дистанции он все время повторяет мантру, которой его научил старший брат (тоже марафонец). «Pain is inevitable. Suffering is

optional». Это и есть его мантра. При переводе трудно сохранить все нюансы, но навскидку я бы перевел это так: «Боль неизбежна. Страдание — личный выбор каждого». Поясню на примере. Вот, скажем, вы бежите и думаете: «Тяжело-то как. Все, больше не могу». То, что вам тяжело, — это факт, от него никуда не деться. А вот можете вы больше или не можете, решаете только вы сами. Это, понимаете ли, остается полностью на ваше усмотрение.

Мне кажется, что в этом высказывании очень точно и сжато выражена самая суть спортивного состязания под названием «марафонский бег».

Мысль написать книжку о беге впервые пришла мне в голову лет десять назад. Может, даже еще раньше. Время шло, но я никак не мог заставить себя взяться за дело. Мучился, страдал — прикидывал и так и этак, но все было не то. Ну что за тема такая непонятная — бег? Что об этом можно написать? Собраться с мыслями никак не удавалось.

Но однажды я вдруг подумал: «Надо просто все то, что я чувствую и думаю, с предельной откровенностью и предельной точностью, то есть именно так, как оно у меня есть в голове, попробовать записать на бумагу. Начну с этого. Все равно никакого другого варианта нет». И вот летом 2005 года я неспешно приступил к работе над рукописью и закончил осенью 2006-го. Разумеется, не обошлось без автоцитат, но в целом я просто фиксировал свое «сиюминутное настроение». В какой-то мере искренне писать о беге означает искренне писать и о самом себе. Это я осознал уже в процессе. Так что меня несколько не смутит, если вы будете читать эту книгу как своего рода мемуарное повествование, в котором все крутится вокруг бега.

Пусть написанное и недотягивает до «философии», зато вы найдете здесь некоторое количество так называемых эмпирических правил. Может, ничего особенного в них и нет, но, во всяком случае, я усвоил урок на бегу, переживая этот бег всем своим существом. Страдания — мой личный выбор — позволили мне кое-что для себя самого уяснить. И хотя это знание вряд ли сгодится для широкого употребления, но, как бы то ни было, именно оно делает меня мною.

Август 2007 г.

## Глава 1

Кто вправе смеяться над Миком Джаггером?

5 августа 2005 г. Гавайи, остров Кауай

Сегодня 5 августа 2005 года, пятница. Остров Кауай на Гавайях. Северное побережье. Голубизна неба настолько безупречна и бесконечна, что дух захватывает. Ни единого облачка. Ни тени намека на то, что понятие «облако» вообще существует. Я приехал сюда в конце июля. Как всегда, снял однокомнатную квартиру. По утрам, пока прохладно, сижу за столом и работаю. Вот как сейчас, когда пишу эти строки. Свободное сочинение на тему «Что такое бег?». Лето и, понятное дело, жарко.

Гавайи часто называют островами вечного лета, но все-таки это Северное полушарие, так что здесь есть все четыре времени года. Летом (в известной степени) жарче, чем зимой. Но в сравнении с удушливой, пыточной жарой кирпично-бетонного Кембриджа в штате Массачусетс местный уютный климат кажется райским. Я совершенно спокойно обхожусь здесь без кондиционера. Если оставить окно приоткрытым, в него залетает легкий ветерок. Когда в Кембридже я говорил, что собираюсь провести август на Гавайях, все удивленно спрашивали: «Ты что? Кто ж едет туда летом, в такую жару?» Но они просто не знают, не понимают, каким прохладным бывает гавайское лето благодаря непрерывно дующим с северо-востока пассатам. Они не знают, какое это счастье — почитать книгу в освежающей тени авокадо, а потом, если в голову взбредет, пойти

поплавать в океане.

Приехав на Гавайи, я начал бегать. Скоро уже два с половиной месяца с тех пор, как я вернулся к образу жизни, который условно можно назвать «ни дня без бега» (если не считать пропусков по не зависящим от меня причинам). Сегодня утром я вставил в свой плеер мини-диск с двумя альбомами Lovin' Spoonful: «Day-dream» и «Hums of the Lovin' Spoonful»\* — и под это музыкальное сопровождение бегал ровно семьдесят минут.

\* «Видение» и «Мотивы “Лавин Спунфул”» (англ.) — обе пластинки были выпущены в 1966 году. (Здесь и далее прим. переводчика.)

На данном этапе я забочусь о километраже — терпеливо накручиваю километры, а скорость меня не особо волнует. Бегу себе молча, преодолеваю расстояние. Если хочется бежать побыстрее, бегу побыстрее. Темп растет, время сокращается. Главное, не расплескать, сохранить до завтрашнего дня то приятное ощущение, которое живет сейчас в моем теле. Точно так же бывает, когда пишешь повесть. Казалось бы, пиши себе, пока пишется, но нет — принимаю волевое решение и останавливаюсь. Зато завтра приятно будет вернуться к работе. Эрнест Хемингуэй, кажется, тоже писал об этом. Хочешь продолжить начатое — не сбивайся с ритма. В долгосрочных проектах это главное. Если ритм задан, то кривая куда-нибудь уж выведет. Но до тех пор, пока маховик не разогнался, не набрал нужную постоянную скорость, надо стараться изо всех сил, чтобы не бросить дело на полпути. И перестараться в данном случае нам не грозит.

На трассе меня застал дождик. Очень даже ничего себе, освежающий. Со стороны моря пришли кучевые облака, повисли над головой, посыпали недолго мелким дождем и с таким видом, будто у них куча срочных дел, уплыли без оглядки. И вот уже снова жарит безудержное солнце. Погода — куда уж проще. Нет в ней ни сложносочиненности, ни подтекста. Никакой тебе метафоричности, не говоря уж о символичности.

В дороге мне встретилось несколько бегунов-любителей. Мужчины, женщины — тех и других примерно поровну. Вот один, энергично отталкиваясь от земли и рассекая воздух, бежит так, словно за ним гонится шайка грабителей. Другой — грузный — пыхтит как паровоз; судя по опущенным плечам, бежать ему мука мученическая. Может быть, неделю назад семейный врач проверил его на диабет и посоветовал приналечь на физкультуру. А я, стало быть, болтаюсь где-то посередине.

Музыка Lovin' Spoonful неизменно хороша. И не стремится казаться значительней, чем есть на самом деле. Под ее умиротворяющие звуки я начинаю вспоминать разные истории, случившиеся со мной в середине 1960-х. По правде сказать, в этих историях нет ничего особенного. И если бы обо мне снимали документальный фильм (как подумая, страшно становится), то их все до единой вырезали бы при монтаже, приговаривая: «Ну, уж без этого-то вполне можно обойтись. Оно не то чтобы плохо... просто слишком банально». Да-да. Все они именно такие — незначительные и банальные. Но для меня это очень ценные, наполненные смыслом воспоминания. Вспоминая то да се, я незаметно для себя самого-то улыбнусь, то нахмурюсь. Вот он я — конечный результат нагромождения всех этих банальностей. Вот он я, здесь. На северном побережье острова Кауай.

Иногда, когда я задумываюсь о жизни, мне начинает казаться, что я всего-навсего сплавное бревно, прибитое к берегу. Пассат, дующий со стороны маяка, шумит в эвкалиптовых верхушках.

С тех пор как в мае этого года я поселился в Кембридже, штат Массачусетс, бег вновь стал одной из опорных колонн моего повседневного существования. Бегал я добросовестно. Когда я говорю «добросовестно», в численном эквиваленте речь идет о шестидесяти километрах в неделю. Если в неделе шесть дней, значит, каждый день надо делать десять километров. Вообще-то дней в неделе, конечно же, семь, и было бы неплохо бегать действительно каждый день. Но бывают дни дождливые, а бывают и такие, когда кроме как на работу времени ни на что не хватает. Ну, или устану так, что бегать уже не

хочется. Поэтому один день — «выходной» — я заранее списал со счетов. Шестидесят километров в неделю — то есть около двухсот шестидесяти в месяц. Это число является для меня неким «показателем добросовестности».

За июнь, как и рассчитывал, я пробежал свои 260 километров. В июле — сыграл на повышение и пробежал за месяц 310 километров. По «десятке» ежедневно без всяких выходных. Ну разумеется, я не бегал каждый день ровно по десять километров. Бывало и так, что в один день я пробегал пятнадцать, а на следующий — всего только пять. Но в среднем в день выходило десять — по времени примерно час, если бегать трусцой. Такой подход к бегу я называю «серьезным». Итак, на Гавайях я решил придерживаться своей дневной десятикилометровой нормы. Давненько я уже не бегал с таким упорством и на такие расстояния.

Пережить лето в Новой Англии гораздо труднее, чем может показаться человеку, который никогда не пытался этого сделать. Иногда здесь тоже выдаются ясные и прохладные дни, но большую часть времени стоит пренеприятнейшая, нестерпимая жара. Когда дует ветер, еще куда ни шло. Но если ветра нет, то влажная дымка, наплывающая с океана, липнет к телу мокрой тряпкой. Часовой пробежки вдоль реки Чарльз достаточно, чтобы одежда насквозь промокла от пота, будто на меня вылили по меньшей мере ведро воды. Солнце нещадно жжет кожу. Я бегу, совсем обалдевший, в голове — ни одной связной мысли. Но когда эта невероятная пробежка закончена, меня, выжатого как лимон, заполняет изнутри какое-то отчаянное чувство свежести.

На каком-то этапе я оставил «добросовестные» занятия бегом, и на то было несколько причин. Во-первых, жизнь стала такой насыщенной и у меня появилось столько неотложных дел, что на бег просто-напросто не осталось времени. Не скажу, чтобы у меня было так уж много свободного времени в молодости, но, по крайней мере, я не помню, чтобы настолько был завален делами. Почему-то жизнь устроена так, что с годами дел только прибавляется.

Во-вторых, я начал интересоваться триатлоном и как-то охладел к марафону. Как вы знаете, триатлон кроме бега включает плавание и велосипедную гонку. С бегом у меня проблем не возникло, потому что я и так был бегуном, но для того, чтобы справиться с двумя другими этапами, пришлось много тренироваться. Я с нуля переучился плаванию, освоил технику езды на гоночном велосипеде, укрепил нужные мышцы. На все это у меня ушло немало сил и времени. Соответственно, на бег его уже не хватило.

Впрочем, вполне вероятно, что настоящая причина заключалась в том, что мне попросту надоело бегать. Я начал заниматься бегом осенью 1982 года и продолжал бегать в течение последующих двадцати трех лет. Я бегал трусцой практически каждый день, как минимум раз в году участвовал в марафоне (то есть на моем счету двадцать три марафона), а точное количество забегов на длинные и короткие дистанции в Японии и за рубежом, в которых я принял участие, уже и не сосчитать. Бег на длинные дистанции всегда отлично сочетался с моим характером. Мне просто нравилось бежать. Среди множества привычек, которые я приобрел за свою жизнь, бег оказался едва ли не самым полезным и, во всяком случае, особо ценным для меня умением. Думаю, что за те двадцать с лишним лет, что я бегал без перерыва, мое тело и дух здорово окрепли.

Я не очень-то предрасположен к командным видам спорта. Хорошо ли, плохо ли, но это у меня врожденное. В тех редких случаях (школьные годы не в счет), когда я играю в футбол или бейсбол, я всегда чувствую легкий дискомфорт. Может быть, это из-за того, что у меня нет братьев и сестер? Как бы то ни было, но если вокруг носятся посторонние люди, мне всегда немного не по себе. В играх один на один, типа тенниса, я тоже не слишком преуспел. Вот сквош я, положим, люблю, но когда приходится играть против другого игрока, то — неважно, выиграл я или проиграл — почему-то потом очень долго не могу успокоиться. Короче, всякого рода состязания — это не для меня.

Не то чтобы я совсем не понимал тех, кто ненавидит проигрывать. Но сам-то я уже давно заметил, что мне, в общем-то, наплевать, кто выигрывает, а кто проигрывает. Таким я был в

детстве, таким же остался, когда повзрослел, и вряд ли уже изменюсь. Победа меня ждет или поражение — это совершенно неважно. Гораздо важнее соответствовать своим собственным, мною же установленным стандартам. И в этом смысле бег на длинные дистанции — идеальный вид спорта.

Попробуйте как-нибудь поучаствовать в марафоне, и вы сразу поймете, что не очень-то это и важно, кто бежит быстрее вас, а кто медленней, ведь вы не соревнуетесь с кем-то конкретным. Нет, ну, разумеется, если вы стали мировой величиной и боретесь за звание чемпиона, то это другое дело. Тогда заткнуть за пояс соперника — ваша основная задача. Но для обычных бегунов ни личная победа, ни личное поражение не являются проблемами первостепенной важности. Не спорю, может, кто-нибудь и бегаёт для того, чтобы «утереть нос тому парню» — неплохой стимул для тех, кому трудно заставить себя тренироваться. Но представьте себе, что «тот парень» по какой-то причине не смог участвовать в забеге. И что тогда? Тогда смысл бежать полностью (ну, или на половину) теряется. Бегун с таким подходом, скажу я вам, долго не протянет.

Большинство бегунов выходят на дистанцию, уже заранее зная, сколько примерно времени им понадобится, чтобы ее пробежать. Удалось уложиться в те рамки, которые они сами себе установили, — и хорошо! Они чувствуют, что чего-то достигли. А не удалось — тогда, получается, что они чего-то не достигли. А бывает и так, что пробежал медленнее, чем думал, но зато выложил на полную катушку и чувствуешь от этого какое-то удовлетворение, то есть позитивно реагируешь. Ну а если вдобавок во время бега на тебя снизошло что-то вроде озарения, то это тоже смело можно считать достижением. Другими словами, важно, чтобы, пробежав дистанцию, бегун чувствовал гордость (или что-то вроде гордости) за себя самого. Это определяющий момент.

То же самое могу сказать и про свою работу. В работе писателя — по крайней мере, в моем представлении о ней — победа, равно как и поражение, это дело десятое. Тиражи, литературные премии, хвалебные или ругательные рецензии можно воспринимать как своего рода показатели, но не в них суть. Мне гораздо важнее, соответствует ли то, что я написал, моим собственным, внутренним стандартам или нет. И тут никакие оправдания не действуют. Перед другими оправдаться не так уж сложно, но себя-то не обманешь. И в этом смысле писательский труд похож на марафонский бег. Грубо говоря, потребность писать — пусть и не всегда явная — живет в тебе самом, а значит, соответствовать критериям внешнего мира вовсе не обязательно.

Бег не только полезен для здоровья, для меня он стал еще и некой действенной метафорой. Бегаю изо дня в день, дистанцию за дистанцией, поднимая планку все выше и выше и раз за разом ее преодолевая, я и сам поднимался вверх. Ну, или, во всяком случае, старался подняться на более высокий духовный уровень, ежедневно работая над собой, не жалея сил.

Великим бегуном я никогда не был и не буду. Уровень у меня средненький, чтобы не сказать посредственный. Но это не имеет никакого значения. Для меня гораздо важнее знать, что сегодня я пусть не на много, а все-таки превзошел себя вчерашнего. Ведь если в беге на длинные дистанции мы кого-то и должны победить, так это прежних самих себя. Но когда мне перевалило за сорок пять, эта система самоутверждения начала давать сбои. Иными словами, улучшить результат уже не удастся. Что, по правде говоря, неудивительно, если учитывать мой возраст. Каждый из нас в определенный момент жизни минует пик своих физических возможностей. Конечно, все очень индивидуально, но в общем и целом пловцы сдают к двадцати пяти, боксеры — к тридцати, а бейсболисты пересекают этот невидимый водораздел около тридцати пяти. Это неизбежно, и ничего тут не поделаешь. Я как-то раз спросил у одного окулиста: «А правда, что нет таких людей, у которых бы с возрастом не развивалась дальность зрения?» Он рассмеялся, как будто услышал что-то очень смешное, и ответил, что до сегодняшнего дня ему такие люди не попадались. Вот и здесь то же самое. (К счастью, в области искусства ситуация не такая однозначная. Вот, например, Достоевский написал «Бесов» и «Братьев Карамазовых» —



два самых значительных своих произведения — лишь за несколько лет до смерти, а умер он в шестьдесят. Композитор Доменико Скарлатти известен тем, что сочинил 555 сонат для клавишных инструментов, притом большую часть — в возрасте между пятьюдесятью семью и шестюдесятью двумя годами.)

Если говорить обо мне как о бегуне, то в моем случае пик пришелся на сорок пять лет. До этого я мог пробежать марафон плюс-минус за три с половиной часа (минус — редко, чаще плюс). То есть километр — за пять минут, милью — за восемь. Трех с половиной часов вполне хватало, чтобы без особого напряжения закончить дистанцию. Так что при показателе в три часа сорок минут я уже чувствовал легкое недовольство самим собой. Да, я не всегда успевал потренироваться, а иногда бывал не в лучшей форме — но мысль о том, что можно не успеть пробежать марафон за четыре часа, никогда не приходила мне в голову. Этот период, назовем его периодом стабильности, продолжался довольно долго. А потом ситуация изменилась. Хотя я тренировался не меньше, чем раньше, теперь мне с огромным трудом удавалось уложиться в три часа сорок минут. На километр в среднем уходило уже полторы минуты, так что на всю дистанцию мне едва хватало четырех часов. Я был в шоке. Думать о том, что это связано с возрастом, не хотелось. В конце концов, в моей обычной повседневной жизни никаких признаков того, что я сдаю физически, не было. Однако отрицать и игнорировать очевидное становилось все сложнее — раз за разом мои результаты ухудшались.

Возможно, в какой-то мере из-за неудовлетворительных показателей я в конечном итоге и потерял вкус к марафону и начал всерьез рассматривать варианты смены профиля. Я увлекся бегом на длинные дистанции, потом триатлоном, потом сквошем и т. д. «Если заниматься только бегом, еще чего доброго фигуру испорчу, — решил я. — Надо подойти к вопросу своего физического совершенствования как-то более комплексно, что ли».

Я начал заниматься плаванием с личным тренером, и это возымело результат. Теперь я плавал гораздо быстрее и с гораздо большим удовольствием, чем раньше. Мышцы быстро приспособлялись к новым условиям, заметно изменилась и фигура. С другой стороны, мои результаты в марафоне отнюдь не улучшились, а только продолжали ухудшаться — медленно, но верно. Бег больше не казался мне таким уж приятным занятием. В наших отношениях наступил период вынужденной апатии. Усилия мои ничем не вознаграждались, и это разочаровывало. Вдобавок ко всему меня не покидало чувство «внутренней блокады»: как если бы в один прекрасный день всегда распахнутая дверь вдруг оказалась закрытой наглухо. Короче, это психологическое явление я назвал «меланхолия бегуна». О характерных особенностях этой меланхолии я расскажу чуть позже.

И вот, после десятилетнего перерыва снова оказавшись в Кембридже (где во времена президентства Билла Клинтона я провел два года — с 1993-го по 1995-й), я посмотрел на полноводную реку Чарльз и вдруг ощутил непреодолимое желание побежать. Вообще, реки, если только с ними не происходит каких-то невероятных изменений, всегда кажутся одинаковыми. И река Чарльз тоже показалась мне совсем такой же, как и раньше. Шли месяцы и годы, поколения студентов сменяли друг друга, я постарел на десять лет, так что воды в буквальном смысле слова утекло немало. Но, несмотря на все это, река ни капельки не изменилась — какая была, такая и осталась. Все так же бесшумно она несла свои воды к Бостонской бухте. Насыщая влагой берега, возвращая летние травы, питая водоплавающих птиц, укрываясь в тени старых каменных мостов, летом отражая плывущие по небу облака, а зимой уходя под лед, река, исполненная спокойной решимости, молча устремлялась к океану.

Разобрав багаж, оформив все необходимые бумаги и временно опять обосновавшись в Кембридже, я принялся бегать с былым энтузиазмом. Вдыхая бодрящий воздух раннего утра, я чувствовал, как просыпается во мне радость от того, что вот я здесь и бегу по этим знакомым местам. Звук шагов, дыхание, биение сердца складывались в неповторимый полифонический ритм.

Река Чарльз — маленькая мекка для местных любителей регаты. Здесь всегда полно людей, которые гребут куда-то на своих лодочках. Я бегу с ними наперегонки, и, разумеется, они почти всегда оказываются быстрее. А бывает, попадется какая-нибудь задумчивая лодочка, и тогда поединок удается на славу!

Может быть, из-за того, что именно здесь проводится Бостонский марафон, в Кембридже так много бегунов. Вдоль берега реки тянется многокилометровая беговая дорожка, по которой, если уж вам того захотелось, можно бежать куда угодно и сколько угодно. Правда, этой дорожкой пользуются и велосипедисты. Поэтому надо быть все время начеку, чтобы успеть увернуться от предательски — со спины — настигающего вас велосипеда. В некоторых местах асфальт потрескался, так что по возможности не забывайте смотреть под ноги, чтобы не споткнуться об одну из таких трещин и не упасть. Иногда подолгу приходится ждать зеленого сигнала светофора — это, разумеется, тоже расхолаживает. Но если научиться не обращать на эти досадные мелочи внимания, то пробежка получается очень даже приятной.

Во время бега я чаще всего слушаю рок. Изредка — джаз. Но если исходить из того, что ритм музыки должен сочетаться с ритмом бега, то самый подходящий аккомпанемент — это все-таки рок. Будь то Red Hot Chili Peppers, Gorillaz, Джефф Бек, Creedence, Beach Boys или тому подобная старая музыка. Ритм должен быть как можно проще. Теперь многие бегают с айподами, а мне милее мой старенький MD-плеер. По сравнению с айподом он кажется мастодонтом, да и музыки в нем помещается гораздо меньше, но меня он вполне устраивает. Я по-прежнему считаю, что музыку нельзя сочетать с компьютером. Точно так же, как нельзя сочетать друзей и работу с сексом.

Я уже говорил, что пробежал за июль 310 километров. С учетом двухдневной поездки по делам, пары дождливых и пары отупляюще жарких дней, 310 километров — это неплохо. Очень даже неплохо! Если 260 километров за месяц — это «добросовестно», то 310 километров — это уже «серьезно».

Стоило мне увеличить пробег, как я сразу же похудел. За два с половиной месяца скинул семь фунтов — жирок, которым начал было обрастать живот, бесследно исчез. Семь фунтов — это чуть больше трех килограммов. Представьте себе, как вы отправляетесь в мясную лавку, покупаете там три килограмма мяса и идете домой пешком, неся это мясо в руках. Представили? А тяжесть почувствовали? Мысль о том, что я жил, таская на себе эту тяжесть, заставляет меня испытывать сложные чувства. Жизнь в Бостоне не лишена своих прелестей, таких, например, как разливное пиво («Летний эль Сэмюэля Адамса») и пончики («Данкин донатс»), но, несмотря на это, упорные и ежедневные занятия спортом принесли свои плоды. И это приятно.

Когда человек вроде меня, то есть на пороге старости, пишет такого рода вещи, это, должно быть, выглядит довольно глупо. Но просто, чтобы всем было ясно, поясню: я отношусь к типу людей, которые любят и ценят уединение. Я люблю быть один. Или вернее так: быть одному мне совсем не трудно. И если я сначала пару часов бегаю в одиночестве и ни с кем не разговариваю, а потом еще часов пять сижу, опять-таки один, за своим письменным столом и работаю — то я не начинаю напрягаться и лезть на стены от тоски. Склонность к уединению проявилась у меня в сравнительно раннем возрасте. Любимым совместным занятиям я предпочитал чтение в тишине или погружение в музыку — и никогда не скучал.

Но так как женился я тоже сравнительно рано (в двадцать два года), то я постепенно привык жить не один. Окончив университет, я некоторое время держал бар и тогда в полной мере осознал, насколько важно уметь общаться с людьми. Я на своем опыте убедился в том, что человеку нельзя жить совсем одному. Банальная истина, не спорю. В результате мне удалось пусть несколько кривовато, но все-таки социализоваться. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что за десять лет жизни — с двадцати до тридцати — мой взгляд на жизнь здорово изменился. Изменился и я сам — повзрослел, не в смысле возраста, что понятно, а скорее как личность. Я набил немало шишек, пока приобретал

опыт и обучался искусству держаться на плаву. Но если бы со мной не случилось этого непростого десятилетия, боюсь, я не стал бы писателем — даже если бы захотел, все равно бы не смог.

Впрочем, люди хоть и меняются, но не так уж разительно. По крайней мере, моя любовь к уединению никуда не делась. Именно поэтому мне совершенно необходимы эти час-полтора ежедневного бега: я могу помолчать и побыть наедине с самим собой — то есть соблюсти одно из важнейших правил психической гигиены. Когда бежишь, можно ни с кем не разговаривать и никого не слушать. Единственная обязанность — смотреть по сторонам на движущийся пейзаж. Эти полтора часа — самая важная часть моего дня. Меня часто спрашивают, о чем я думаю во время бега. Обычно этот вопрос задают люди, которые сами никогда не бегали на большие расстояния, и он неизменно повергает меня в глубокие раздумья. И правда, о чем же я думаю, пока бегу? Честно говоря, я толком не помню о чем. И вспомнить не получается.

Точно могу сказать только одно: в холодные дни я нет-нет да и подумаю о холоде. А в жаркие — нет-нет да и подумаю о жаре. Если мне грустно, могу поразмышлять о грусти, а если радостно — то о радости. Как я уже писал, иногда, без всякой на то причины, я вдруг вспоминаю какой-нибудь эпизод из прошлого. Бывает (хотя это действительно случается крайне редко), что мне приходит в голову какая-нибудь мысль, которую потом можно использовать в романе. А так я ни о чем конкретном не думаю, бегу себе и бегу.

В принципе, когда я бегу, вокруг меня образуется некая пустота. Можно сказать, что я и бегаю-то для того, чтобы оказаться в этой самой пустоте. Хотя она все равно негерметична — в ней витают кой-какие мысли вроде вот этой, и я время от времени на них натываюсь. Что, в общем-то, естественно. Человеческая душа не терпит пустоты. Мы для этого недостаточно сильны, недостаточно последовательны. Впрочем, я подозреваю, что мысли (мыслеобразы), посещающие меня во время бега, по сути всего лишь порождения этой самой пустоты — полые по своей природе, не нагруженные особым содержанием.

Их Можно сравнить с облаками, плывущими по небу и то и дело меняющими свою форму. А небо всегда одно и то же. Облака — лишь мимолетные гости. Они пролетают мимо и исчезают. И остается только небо. Оно существует, но в то же время не существует. Оно обладает субстанцией, но в то же время лишено ее. И нам остается лишь, не дрогнув, принять как должное факт существования этой непостижимой необъятности.

Сейчас мне сильно за пятьдесят. В молодости я даже представить себе не мог, что когда-нибудь наступит XXI век и что мне — я не шучу — стукнет пятьдесят. Я, конечно, понимал, что если ничего ужасного не произойдет, то теоретически и первое, и второе вполне вероятно, но попроси меня кто-нибудь вообразить, каким я буду в пятьдесят лет, мне это было бы сделать не проще, чем вообразить загробный мир.

Молодой Мик Джаггер однажды заявил, что скорее умрет, чем согласится все так же исполнять свой хит «Satisfaction» в сорок пять лет. Теперь ему шестьдесят с лишним, и ничего — исполняет. Может, кому-то это и кажется смешным, но не мне. Когда Мик Джаггер был молод, он просто не мог представить себя самого в сорок пять. И я был в молодости точно таким же. Разве я вправе смеяться над Миком Джаггером? Разумеется, нет. Просто так получилось, что в молодости я не был рок-звездой, поэтому никто уже не помнит, что за чушь я тогда порол, и не станет мне ее припоминать. Вот и вся разница. А теперь — вот он я, живу в этом невообразимом мире. Это просто уму непостижимо. Я даже не могу сказать, повезло мне или нет. Наверное, это неважно. Для меня, как, в общем-то, и для всех остальных, жизнь — это первый и единственный опыт старения, и, следовательно, все, что я чувствую в связи с этим, я чувствую впервые. Если бы нечто подобное со мной уже было, я бы мог лучше и правильнее понять, что, собственно, происходит. Но, повторюсь, и я сам, и этот мир — для меня впервые. Так что понять все это совсем непросто. На данном этапе правильной всего воздержаться от однозначных



суждений о той или иной стороне этого процесса, отложить их на потом и просто жить, принимая все таким, какое оно есть, не раскладывая на составляющие. Точно так же, как мы безоговорочно принимаем небо, облака и реку. Сдается мне, что этот, как ни крути, дикий мир все-таки чего-то да стоит.

Как я уже писал, я не люблю соревнований — ни в повседневной жизни, ни в профессиональной сфере. Это не моя стихия. Извините за банальность, но в мире очень много людей, и все они разные. Каждый из нас ориентируется на свои собственные ценности, и я не исключение. Несовпадение ориентиров может привести к разногласиям, которые, в свою очередь, могут явиться причиной тотального взаимонепонимания. В результате имеем несправедливую критику. Стоит ли говорить, что когда тебя не понимают да еще и несправедливо критикуют — ничего приятного в этом нет. Более того, это может очень сильно задеть и даже ранить.

Чем старше я становился, тем больше убеждался, что такого рода горький жизненный опыт нам необходим. Ведь если вдуматься, только благодаря этим различиям каждый из нас формируется как личность и может сохранить свою независимость. Взять, к примеру, меня, человека пишущего. Благодаря способности замечать в пейзаже то, чего не замечают другие, ощущать происходящее иначе, чем они, и описывать все это своими словами, я пишу так, как могу писать только я. А потом происходит что-то необъяснимое: то, что я написал, вдруг начинает читать, прямо скажем, немаленькое количество людей. Значит, то, что я — это именно я, а не кто-то другой, для меня чрезвычайно важно. Это мой капитал. Душевная боль — вот та цена, которую мы платим за свою независимость. Это принципиальная позиция, и я действовал и действую соответственно. Какая-то часть меня невольно жаждет одиночества. Да и вообще, для людей моей профессии (хотя, конечно, и тут все бывает очень по-разному) одиночество — это неизбежность. Однако это чувство полной изолированности, как выплеснувшаяся из бутылки кислота, может разесть ваше сердце, растворить его до полного исчезновения.словно обоюдоострый меч, одиночество защищает вас, но в то же время незаметно ранит изнутри. Я чувствую эту опасность — прежде всего благодаря своему жизненному опыту — и должен изжить ее через постоянное движение. Иногда для того, чтобы умерить вредное воздействие внутреннего одиночества, приходится перешагивать через себя в попытке увидеть более широкий жизненный контекст, но это происходит не сознательно, а инстинктивно. Постараюсь объяснить конкретней.

Если меня несправедливо (по крайней мере, с моей точки зрения) критикуют или если кто-то, кто должен был меня понять, почему-то меня не понял, тогда я бегаю немного дольше, чем обычно. То есть благодаря добавочному бегу я как бы избавляюсь от добавочного недовольства. К тому же бег помогает мне понять, насколько все-таки я слабое и ограниченное существо. Я воспринимаю это на самом низшем, физиологическом уровне. А еще, чем больше я бегаю, тем я становлюсь выносливее. Если я злюсь, я направляю эту злость против себя. Если я в чем-то раскаиваюсь, я использую эту возможность, чтобы стать лучше. Я всегда старался жить именно так. Я незаметно впитываю в себя все, что в состоянии впитать, а потом, стараясь изменить до неузнаваемости, ввожу это в сюжет повести или романа.

Думаю, что большинству людей моя персона несимпатична. Пожалуй, на многих — и вероятно, даже на очень многих — я произвожу сильное впечатление, но нравлюсь я очень мало кому. Да и кому понравится (или будет симпатичен) бескомпромиссный тип, который, как только у него появляются проблемы, прячется в шкаф? И вообще, возможно ли такое, чтобы профессиональный писатель нравился окружающим как человек?

Отвечаю не задумываясь: откуда мне знать? Допускаю, что где-нибудь в мире и возможно. Трудно сказать наверняка. Во всяком случае (все-таки я пишу уже много лет), я что-то не могу представить, чтобы кто-нибудь испытывал ко мне обычную симпатию. Ситуация, в которой меня кто-то не любит, презирает или даже ненавидит, кажется мне гораздо более вероятной. Только не подумайте, что при этом я буду чувствовать себя

хорошо. С чего бы это мне радоваться, если кто-то меня ненавидит?

Впрочем, это уже совсем другая история. Давайте вернемся к разговору о беге. Так вот, я снова начал бегать. Сначала бегал «добросовестно», а теперь бегаю «серьезно». В чем здесь смысл конкретно для меня, в мои пятьдесят с гаком, я еще и сам до конца не разобрался. Но смысл определенно есть. Может, не такой уж глубокий, но вполне себе ничего. Как бы то ни было, я старательно бегаю. А размышлять над тем, что все это означает, буду когда-нибудь потом. (За долгие годы я здорово поднаторел в таких вот отложенных на потом размышлениях.) Я натягиваю кроссовки, намазываю кремом от загара лицо и шею, выставляю на часах точное время — и в путь! Пассаты дуют мне прямо в лицо, я смотрю на белых цапель, которые пролетают, поджав свои замечательные ноги, в небе над моей головой, а в ушах звучит старый добрый Lovin 'Spoonful.

«С тем, что мои результаты не улучшаются, а становятся все хуже и хуже, все равно ничего не поделаешь», — вдруг подумал я на бегу. Я старею, время, как говорится, берет свое. Никто не виноват — таковы правила игры. Старение — это такой же закон природы, как и то, что реки впадают в море. И с ним надо смириться. Допустим, что это не такой уж приятный процесс. Допустим, что тут особо нечему радоваться. Но разве у меня есть выбор? Так или иначе, я получал и получаю удовольствие от жизни, хотя и не могу сказать, что получил его в полной мере.

Я вовсе не хвастаюсь — да и кому придет в голову хвастаться такими вещами, — но я умом не блещу. Я из тех, кому надо пережить, прикоснуться для того, чтобы понять. О чем бы ни шла речь — пока я не увижу это собственными глазами, все равно не поверю. Я физиологичен, а не интеллектуален. Нет, я, конечно, обладаю неким интеллектом, ну, или, по крайней мере, думаю, что обладаю. Потому что если бы интеллект у меня напрочь отсутствовал, я бы вряд ли смог сочинять рассказы и повести. Я не привык руководствоваться логическими умопостроениями и не считаю сомнительные интеллектуальные спекуляции достойным источником энергии. Только под воздействием серьезной физической нагрузки, когда мускулы мои ноют (а иногда вопиют), мой мыслительный аппарат вдруг начинает работать на полную катушку, и тогда я словно прозреваю. Нужно ли говорить, что на то, чтобы пройти этот путь шаг за шагом и прийти к какому-то выводу, требуется уйма времени и усилий?

## Глава 2

Как стать бегающим писателем

14 августа 2005 г. Гавайи, остров Кауай

Сегодня четырнадцатое августа, воскресенье. Утренняя пробежка — час пятнадцать. Я бежал и слушал на своем MD-плеере Карлу Томас и Отиса Реддинга. Во второй половине дня я отправился в спортзал и в тамошнем бассейне проплыл 1300 метров. Вечером поужинал рыбой с пивом в ресторане «Ханалейский дельфин», прямо на въезде в местечко Ханалей. Я заказал валу — это такая белая рыба, ее жарят прямо на углях. Я обычно приправляю ее соевым соусом. К рыбе подали овощные кебабы и гигантский салат.

За первые две недели августа я пробежал ровно 150 километров.

Бегать ежедневно я начал сто лет назад, осенью 1982 года. Тогда мне было тридцать три года. До этого я держал что-то вроде джазового клуба неподалеку от станции Сэндагая. Сразу после окончания университета — точнее, все еще числясь студентом, так как во время учебы я уйму времени тратил на всякие подработки и у меня остались хвосты, — я открыл небольшой клуб у южного входа станции Кокубундзи. Года через три здание, в котором был клуб, поставили на капитальный ремонт, и мы переехали на новое место,

ближе к центру Токио. Заведение было не большое, но и не маленькое. В углу стоял рояль, рядом при желании — хоть и с большим трудом — умещался квинтет. Днем мы подавали кофе, вечером начинал работать бар. Была у нас в меню и кой-какая закуска, а по выходным в клубе играла живая музыка. Тогда джазовые клубы вроде нашего были редкостью, поток клиентов не иссякал, дела шли довольно сносно.

Большинство моих знакомых поначалу думали, что ничего из этой затеи не выйдет — мол, и деловой хватки у меня нет, и бизнес мой не бизнес, а так, клуб по интересам. Но они здорово ошиблись в прогнозах. Оказать по правде, я тоже не считал себя гением предпринимательства, но при этом мне было предельно ясно что, если я не справлюсь, нам крышка. Вот и старался, выкладывался изо всех сил. Усердие и физическая выносливость — две вещи, на которых я выезжал. И тогда, и сейчас. Родись я лошадкой, был бы скорее рабочей, чем скаковой. Но я родился не лошадкой, а сыном простого служащего и плохо понимал, как нужно вести бизнес. К счастью, моя жена из семьи предпринимателей, и ее врожденная интуиция не раз нас выручала. Ведь как бы усердно ни пахала рабочая лошадка, без пахаря ей все равно не справиться.

А работа действительно была тяжелая. Я трудился с утра до позднего вечера, пока буквально с ног не валился от усталости. Случались самые разные неприятности, хватало и забот, и разочарований. Но я вкалывал как бешеный, и дело начало приносить прибыль что позволило мне нанять кое-какой персонал. Ближе к тридцати я смог наконец перевести дух. Для того чтобы открыть свой бар, я назанимал у всех подряд кучу денег и теперь, когда расплатился практически по всем долгам, почувствовал, что наступило время подвести некий итог. До этого я барахтался в воде, как утопающий, — пытался выжить, удержаться на плаву. У меня и времени-то не было, чтобы думать еще о чем-то. А тут во мне вдруг родилась уверенность, что раз уж я сумел преодолеть еще один пролет этой крутой лестницы, то никакие будущие перипетии мне не страшны — уж как-нибудь справлюсь. Я глубоко вздохнул, окинул прощальным взглядом пройденный путь, осмотрелся и стал думать о том, куда двигаться дальше. Мой тридцатилетний юбилей был не за горами. Я вступал в тот возраст, к которому слово «молодость» уже не относится. И вот тут-то — для меня самого, между прочим, это тоже явилось полной неожиданностью — я вдруг задумал написать повесть.

Я даже помню, когда и где именно это произошло: 1 апреля 1978 года, примерно в час тридцать пополудни, на стадионе Дзингу. В тот день я, в одиночестве попивая пиво, наблюдал за игрой, устроившись на наиболее удаленной от домашней базы части поля, в аут-филде. От моего дома до стадиона Дзингу было рукой подать, к тому же я тогда активно болел за «Якульских ласточек». Был погожий весенний день. На небе ни облачка. Дул теплый ветерок. В те времена в аутфилде не ставили скамеек — это был просто откос, покрытый травкой. Я валялся на траве, поглядывая в небо, пил пиво и с ленивым удовольствием следил за игрой. Обычно на играх «Ласточек» зрителей бывало негусто, вот и тогда на стадионе собралось совсем немного народа. Это был первый матч сезона. «Ласточки» принимали на своем поле «Хиросимских карпов». Питчером у «Ласточек» был Ясуда — невысокий, коренастый, он подавал отличные крученые мячи. В первом иннинге, пока была подача «Ласточек», он не дал команде соперника заработать ни одного очка. Потом «Ласточки» играли в нападении. Первым бьющим у них был Дэйв Хилтон, молодой американский игрок. Раздался характерный звук удара битой по мячу — он отбил в левую часть поля. По стадиону прокатилось гулкое эхо. Хилтон в одну секунду пробежал первую базу и оказался на второй. И в этот самый момент меня осенило: «Все ясно! Начинаю писать повесть!» Я до сих пор помню огромное ясное небо, мягкость и свежесть травы, вдохновляющий звук удара. Будто что-то снизошло на меня с небес в ту секунду, и я с благодарностью это что-то принял.

Я, в общем-то, не претендовал на то, чтобы стать писателем. Мне просто очень захотелось написать повесть. У меня не было четкого представления, о чем именно писать, но я чувствовал, что если начну сейчас, то может получиться что-то стоящее, что-то свое. Я

представил себе, как возвращаюсь со стадиона домой и сажусь за письменный стол. И тут понял, что у меня даже нет приличной перьевой ручки. Поэтому я отправился на Синдзюку в магазин «Кинокуния» и купил там, в отделе канцтоваров, упаковку писчей бумаги и перьевую ручку «Сейлор» за тысячу иен\*. Такое вот скромное капиталовложение.

\* Около 5 долларов США.

Это было весной, а осенью того же года я закончил свою первую вещь (около двухсот страниц рукописного текста) — восхитительное чувство. Я понятия не имел, что делать с рукописью, и под влиянием момента взял и отправил ее в литературный журнал на конкурс начинающих авторов. Судя по тому, что я даже не снял копии, дальнейшая судьба произведения не особо меня волновала. Немногим позже повесть была опубликована под названием «Слушай песню ветра». Но, по правде говоря, вопрос о том, выйдет или не выйдет книжка в свет, интересовал меня гораздо меньше, чем процесс ее написания.

В ту осень вечные неудачницы, мои любимые «Ласточки», неожиданно для всех сначала попали в центральную лигу, а потом стали чемпионами Японии, обыграв «Смельчаков Ханькю». Я был в диком восторге и даже сходил на несколько матчей чемпионата, проходивших на стадионе Коракуэн («Ласточки», которые и сами не предполагали, что выигранут, уже договорились с университетской бейсбольной лигой и уступили свою площадку — стадион Дзингу — студентам).

Я отлично помню то время. Осень была чудесной и солнечной. Небо — высоким и чистым. Деревья гинг-ко у картинной галереи сияли золотом, никогда прежде я не видел их такими золотыми. Это была последняя осень моего третьего десятилетия.

Когда следующей весной мне позвонил редактор журнала «Гундзо» и сообщил, что моя повесть попала в шорт-лист, я не сразу понял, о чем речь. Я уже успел забыть, что посылал рукопись на конкурс. Но в результате я стал лауреатом премии, а летом мою повесть опубликовали. Надо сказать, книжку приняли хорошо. Таким образом, в тридцать лет, сам толком не понимая, что вообще произошло, я оказался в рядах «молодых и многообещающих» писателей. Я и сам-то удивился, но удивлению моих знакомых просто не было предела.

После этого параллельно с работой в баре я написал еще одну повесть — «Пинбол-1973» — и несколько рассказов. Попутно перевел пару коротких вещей Фрэнсиса Скотта Фицджеральда. Обе мои повести («Слушай песню ветра» и «Пинбол») были выдвинуты на премию Акутагавы. Говорили, что у них хороший шанс на победу, однако прогнозы не оправдались. Честно говоря, я и сам не знал, хотел ли я эту премию. Ведь стань я лауреатом, меня бы затаскали по интервью и завалили бы заказами, а на тот момент я боялся, что это помешает мне держать джазовый клуб.

Вот так я и жил: вел счета, проводил переучеты, составлял график работы персонала и, кроме того, каждый день стоял за стойкой бара, смешивал коктейли и готовил еду. Закрывались мы обычно под утро. Оказавшись дома, я садился за кухонный стол и писал, писал, писал — до тех пор, пока не начинал проваливаться в сон. Подобной жизни с лихвой хватило бы на двух человек. Это было очень тяжело физически. Так продолжалось три года изо дня в день, пока я не осознал, что писать повести и одновременно держать бар мне больше не по силам.

Работая в сфере обслуживания, приходится соблюдать определенные правила по отношению к клиентам. Кто бы ни зашел в твое заведение (ну, если только не совсем отморозок какой-нибудь), ты обязан приветливо ему улыбнуться и поздороваться. Благодаря своей работе я общался с очень разными людьми, повстречал самых удивительных персонажей. Я как губка впитывал в себя впечатления и искренне радовался каждому повороту судьбы, зная, что он несет в себе новые возможности.



Но постепенно во мне созрело желание написать что-то более солидное — и по содержанию, и по объему. Когда я работал над первыми двумя повестями, я получал удовольствие от самого процесса, но при этом отдельные места мне не очень нравились. Я писал урывками, выкраивая час тут, полчаса там, был вечно усталым, не мог сосредоточиться и чувствовал, что, водя ручкой по бумаге, я буквально сражаюсь со временем. И хотя эта «прерывистая» техника и позволила мне написать что-то новое и интересное, но, разумеется, работая таким образом, серьезного произведения не создашь. Я неожиданно понял, что у меня есть шанс стать писателем (а такой шанс выпадает далеко не всем), что, если постараться, я смогу написать вещь, которой сам буду доволен. Ну и естественно, решил эту возможность не упускать. Я был уверен, что крупное, серьезное произведение мне по плечу — поэтому, как следует все обмозговав, решил закрыть клуб и сконцентрироваться на писательской работе. На тот момент доходы от клуба превышали мои писательские гонорары — но мне ничего не оставалось, как смириться с этим фактом.

Большинство моих знакомых были против такого решения, ну, или, по крайней мере, очень сильно сомневались в его правильности. «Дела в баре идут хорошо, зачем его закрывать? Можно взять управляющего — пусть он за всем следит, а ты пока займешься литературой», — советовали они. Здравому смыслу в этих речах было выше крыши, ведь тогда мало кто верил, что из меня выйдет профессиональный писатель. Тем не менее я не мог последовать их советам. Я принадлежу к тому типу людей, которые привыкли всецело посвящать себя своему делу. Я умею пережить неудачу, но только в том случае, если и впрямь перепробовал все варианты, — иначе потом буду долго жалеть, что работал спустя рукава.

Поэтому, несмотря на возражения окружающих, я продал бизнес и, поначалу немного смущаясь, сменил, что называется, вывеску и стал жить литературным трудом. «Я просто хочу проверить, на что я способен, — сказал я жене. — Если не заладится, через пару лет снова откроем где-нибудь бар. Мы еще молоды и можем начать все заново». «Хорошо», — ответила на это жена. У нас оставались еще кое-какие долги, но я подумал, что как-нибудь прорвемся. Шел 1981 год. Я решил стараться изо всех сил.

Осенью 1981 -го я на неделю поехал на Хоккайдо — за материалом для уже начатого романа. А весной следующего года «Охота на овец» была готова. Отступать было некуда, я выложился по полной. Сделал все возможное и невозможное, чтобы написать эту вещь. По сравнению с двумя предыдущими она получилась гораздо длиннее, а что касается сюжета — более объемной и динамичной.

Закончив роман, я понял, что выковал свой собственный литературный стиль. Я убедился на собственном опыте, физически прочувствовал, как это восхитительно (и в то же время мучительно) каждодневно сидеть за столом и сосредоточенно работать над новой вещью, совершенно не заботясь о времени. Я смутно ощущал в себе нетронутые залежи, и уверенность, что я смогу стать настоящим писателем, только крепла. В результате снова открывать где-нибудь маленький бар не понадобилось. Хотя иногда я думаю, что это было бы не так уж и плохо.

Редакторам из «Гундзо», отдававшим предпочтение литературному мейнстриму, «Охота на овец» совсем не понравилась. Помню, они приняли ее очень холодно. По тем временам (а может быть, даже и по нынешним?) мое представление о том, как должен выглядеть роман, было несколько нетрадиционным. Читателям тем не менее книжка пришлась по душе, и это меня несказанно радовало. Пожалуй, именно с этого романа и начался мой профессиональный путь литератора. Если бы я продолжал писать такие стихийные, инстинктивные вещи, как «Слушай песню ветра» и «Пинбол-1973», думаю, что рано или поздно оказался бы в творческом тупике.

Однако мое решение заниматься только литературным трудом породило проблему другого свойства, а именно: как поддерживать хорошую физическую форму? Я склонен к полноте и без движения сразу набираю лишний вес. Работа в баре подразумевала



ежедневный тяжелый труд, поэтому с физическими нагрузками никаких проблем не было, но, как только я переквалифицировался в писателя и стал подолгу сидеть за письменным столом, ситуация кардинальным образом изменилась. Вдобавок, чтобы сосредоточиться во время работы, я беспрестанно курил. В те времена я выкуривал в день по шестьдесят сигарет. Пальцы у меня были желтого цвета, и я насквозь пропах табачным дымом. Понятно, что здоровья это мне не добавляло. И раз уж я твердо решил прожить долгую творческую жизнь, надо было срочно придумывать способ для поддержания веса и глобального оздоровления организма.

Убега много преимуществ. Во-первых, не требуется компания. Во-вторых — не нужно покупать никакого особого снаряжения. В-третьих — не обязательно отправляться в какое-то специально оборудованное место. Достаточно приличных кроссовок и хорошей дороги — и бегай сколько душа пожелает. С теннисом, например, ситуация совсем иная: нужно как минимум добраться до корта и найти кого-нибудь, с кем играть. Плавание — тоже не то. Конечно, плавать можно и в одиночку, но все равно нужно идти в бассейн. После того как мы продали бар, наш образ жизни круто поменялся. Мы переехали в префектуру Тиба, в местечко под названием Нарасино. Тогда это считалось глухой провинцией. В округе не было ни одного мало-мальски приличного спортзала, зато дороги — лучше некуда (база Сил самообороны по соседству поддерживала их в идеальном порядке для передвижения военной техники). По счастливой случайности поблизости от дома обнаружилась спортивная площадка, принадлежащая одному из университетов, и, приходя пораньше, я мог совершенно свободно (правильнее сказать, без разрешения) бегать по четырехсотметровой дорожке. Поэтому когда я выбирал, каким видом спорта заниматься, — если это вообще можно назвать выбором, — я без колебаний выбрал бег. Буквально через пару недель я бросил курить. Это произошло почти само собой — естественный результат ежедневных занятий бегом. Не скажу, что я легко расстался с сигаретами, но сочетать бег с курением было еще труднее. Мне хотелось бегать больше и дольше. Это желание помогло мне с достоинством пережить трудный период абстиненции, а в дальнейшем удерживало от того, чтобы снова начать курить. По сути, отказ от курения стал символическим жестом прощания с прошлой жизнью. Бег на длинные дистанции никогда не вызывал у меня раздражения. В школьные годы я не питал особой любви к спорту, а школьную олимпиаду так даже и ненавидел. Потому что и то и другое мне навязывалось извне. Я терпеть не мог, когда меня заставляли делать что-то, чего я не хочу, да еще тогда, когда я не хочу этого делать. При этом если у меня была возможность делать то, что я хочу (но обязательно — когда и как хочу), то я отдавал этому все силы. Я никогда не отличался атлетическим сложением и хорошей координацией, поэтому не был силен в тех видах спорта, где счет идет на секунды. А вот бег на длинные дистанции и плавание мне очень даже подходили. И я это отлично понимал. Так что бег вошел в мою жизнь органично — я не почувствовал даже тени дискомфорта.

Если вы не против, позволю себе ненадолго отвлечься от бега и замечу, что все вышесказанное относится и к учебе. Начиная с первых классов школы и вплоть до выпуска я не испытывал ни малейшего интереса к тем вещам, которые меня заставляли учить. Однако я понимал, что от этого никуда не деться. Поэтому продолжал учиться, закончил школу и даже поступил в университет. Но удовольствия от учебы я не получал. С одной стороны, плохих оценок у меня никогда не было, с другой — не припомню, чтобы меня хоть раз похвалили или чтобы по какому-то предмету я был лучшим учеником. Вкус к учебе я ощутил гораздо позже, уже оставив позади все ступени образовательной системы и став так называемым полноценным членом общества. Я понял, что если меня что-то интересует, то я должен это изучать, ориентируясь только на себя самого, — в своем темпе и своими методами. Такой способ обучения оказался наиболее эффективным. Взять, к примеру, перевод — я овладел тонкостями этого искусства самостоятельно, не жалея, как говорится, ни времени, ни средств, шаг за шагом,

методом проб и ошибок. Я потратил много лет и сил, но оно того стоило.

Самое приятное в жизни профессионального писателя то, что можно рано ложиться и рано вставать. Когда я работал в баре, я чаще всего ложился спать под утро. Бар закрывался в двенадцать, но надо было все убрать, закрыть кассу, посидеть, поговорить, немного выпить, чтобы прийти в себя. Не успеешь и глазом моргнуть, как уже три часа ночи. А там и до рассвета всего ничего. Когда начинало светать, я обычно еще сидел на кухне и кропал свою прозу. Ну и понятно, что вставал я, когда солнце было уже высоко в зените.

После того как я продал бар и стал писателем, первое, что мы (то есть я и моя жена) сделали, — радикально изменили распорядок дня. Мы приняли решение ложиться спать, как только стемнеет, а вставать — вместе с солнцем. Нам это казалось очень естественным. Мы считали, что именно так должны жить уважающие себя люди. Вторых, мы решили, что теперь будем встречаться только с теми, с кем нам приятно встречаться, и по возможности будем избегать тех, кто нам неприятен, ведь мы больше не хозяева бара. Нам казалось, что эту маленькую роскошь мы вполне можем себе позволить. Вроде бы я уже писал, что не очень-то умею общаться с людьми. Очевидно, я испытывал потребность вернуться к своему естественному состоянию.

В результате после семи лет жизни «нараспашку» мы начали вести жизнь полузатворников. Однако я по-прежнему считаю, что опыт, приобретенный нами за годы владения баром, имел свои положительные стороны. Это была настоящая школа жизни, и я многому научился. Но жить так всегда — невозможно. Здесь как в любой школе — ты приходишь, получаешь знания и уходишь.

Итак, я вставал не позднее пяти утра и ложился спать не позднее десяти вечера — новая, простая и размеренная жизнь. У разных людей пик продуктивности приходится на разное время суток. Я, без сомнения, человек утренний. В утренние часы мне легче всего сосредоточиться, сделать все важные и необходимые дела. Днем я занимаюсь спортом, хозяйственными делами или просто чем-то таким, что не требует особого напряжения душевных сил. Ближе к концу дня я откладываю всякую работу и расслабляюсь с книжкой или слушаю музыку. Спать ложусь рано. Я придерживаюсь этого распорядка до сих пор и благодаря этому последние двадцать три года работал, как мне кажется, довольно эффективно. Однако такой образ жизни никак не сочетается с ночными или даже вечерними развлечениями, и это иногда осложняет наши отношения с людьми. Некоторые буквально впадают в бешенство из-за того, что, куда нас вечером ни позови, мы вечно отказываемся.

Но я вот считаю, что взрослому человеку (молодежь не в счет) очень важно определить для себя жизненные приоритеты. В жизни должен быть распорядок, согласно которому вы расходуете время и энергию. Если, достигнув определенного возраста, вы все еще не выработали такого распорядка, то очень скоро ваша жизнь потеряет четкость и контрастность.

Для меня главный приоритет — работа, а не общение. Что касается взаимоотношений с окружающими, то мне гораздо важнее наладить контакт не с каким-то конкретным человеком, но с энным количеством моих читателей. И если я устрою жизнь согласно своим принципам и добьюсь того, что каждая новая вещь будет хоть немного лучше предыдущей, то большинство читателей, разумеется, одобряют такой образ жизни. Не в этом ли заключается мой писательский долг? И соответственно, не это ли является главной целью, под которую должно быть заточено все без исключения? Моя позиция по данному вопросу не меняется уже много лет. Я не знаю своих читателей в лицо, поэтому наши взаимоотношения в некотором роде абстрактны, но в моей жизни не было и нет ничего важнее этих невидимых, абстрактных отношений.

А если совсем просто и в двух словах: всем не угодишь.

Если начистоту — этим же принципом я руководствовался и будучи владельцем бара. Посетителей у нас бывало довольно много, и если хотя бы один из десяти говорил, что

ему понравилось и что он обязательно придет еще,— этого было вполне достаточно. Потому что когда каждый десятый клиент становится завсегдатаем, за бизнес можно не волноваться. А значит, мнение остальных девяти можно не принимать во внимание. Это была спасительная мысль. Однако, чтобы этому «одному» наш бар продолжал нравиться и дальше, приходилось разбиваться в лепешку. Как хозяин заведения, я должен был очень четко обозначить свой подход и свою философию и, несмотря ни на что, твердо держаться выбранного курса.

После «Охоты на овец» я продолжал писать, все так же опираясь на свой предпринимательский опыт. С каждым новым романом число моих читателей росло. Самое приятное было то, что у меня появились поклонники, литературные «завсегдатаи», в большинстве своем люди молодые и даже юные. Они терпеливо дожидались выхода каждой моей новой книги; покупали и читали все, что я писал. Меня такое положение дел более чем устраивало, в каком-то смысле оно было для меня идеальным. Я писал то, что хотел, и так, как хотел, и этим зарабатывал себе на жизнь. Собственно говоря, ни на что большее я и не претендовал.

Но когда «Норвежский лес» разошелся тиражом, намного превысившим все ожидания издателей, ситуация, а вслед за ней и мое положение несколько изменились. Однако это произошло гораздо позднее.

Первые месяцы занятий длинными дистанциями мне не давались. Меня хватало на двадцать, от силы на тридцать минут. Я задыхался, сердце выпрыгивало из груди, нога дрожали. Оно и понятно, ведь я тысячу лет не занимался спортом. Кроме того, я стеснялся бегать на виду у соседей. Похожее чувство я испытал, впервые увидев слово «писатель» в скобках после своего имени.

Но чем дольше я бегал, тем больше мое тело привыкало и приспособлялось к бегу, так что постепенно я начал увеличивать дистанцию. После всех этих лет я в конце концов выгляжу типичным бегуном; дыхание стало размеренным, пульс больше не скачет как бешеный. Самое главное — это не скорость и не расстояние. Самое главное — постоянство: бегать ежедневно, без перерывов и выходных.

Также как трехразовое питание, сон, домашние дела и писательская работа, бег стал неотъемлемой частью моей жизни. После того как он сделался естественной потребностью, я перестал стесняться. Я отправился в магазин спорттоваров и купил себе одежду для бега и приличные кроссовки. Еще я купил секундомер и прочитал книжку «Бег для начинающих». Вот так и становятся бегунами.

Теперь-то я понимаю, что мне просто очень повезло—я родился сильным и здоровым. На протяжении последних двадцати пяти лет я бегал практически ежедневно, попутно участвуя в разного рода спортивных забегах и соревнованиях, и ни разу у меня не болели нога. Я имею в виду — не болели настолько, чтобы я не мог бегать. Я не всегда разогреваюсь перед бегом, но никогда не получал серьезных травм. Да и легких травм у меня не было, к тому же я ни разу не заболел. Скажем так, я не очень хороший бегун, зато однозначно сильный и выносливый. Это одно из тех немногих моих качеств, которыми я горжусь.

Шел 1983 год. Первый раз в жизни я принял участие в шоссейном забеге. Дистанция была короткая — пять километров. С номером на груди я стоял в толпе других бегунов, затем по сигналу «На старт, внимание, марш!» побежал. Оказалось, что бегаю я очень даже неплохо. В мае того же года я принял участие в забеге на пятнадцать километров вокруг озера Яманака. А в июне устроил себе экзамен на выносливость — в одиночестве наматывал круги вокруг императорского дворца. Обежал его семь раз в довольно приличном темпе и без особого напряжения, а это как-никак тридцать пять километров. У меня даже ноги не заболели. Из чего я сделал вывод, что вполне готов к марафону. И только гораздо позже я установил (опытным путем) и навсегда усвоил, что самая сложная часть марафона начинается как раз после тридцати пятого километра.

На фотографиях тех лет я еще не похож на бегуна. Я слишком мало бегал для того, чтобы

развились нужные мышцы. Руки у меня тогдашнего — слишком тонкие, ноги — костлявые. Уму непостижимо, как я мог бежать марафон в такой форме. По сравнению с парнем на фото сегодня я кажусь совершенно другим человеком (бег стимулирует и развивает мускулатуру, меняет очертания фигуры). Но даже тогда, в самом начале пути, я ощущал, что каждый день во мне происходят едва заметные физиологические изменения. Удивительное чувство! Приятно было думать, что хотя мне уже за тридцать, но у меня (и у моего тела) еще есть кой-какие возможности. Чем больше я бегал, тем больше узнавал нового о себе.

Вообще-то я склонен к полноте, но к тому времени мой вес стабилизировался и благодаря ежедневным тренировкам самым естественным образом стал идеальным. Это значительно облегчило мне жизнь, да и бегать так было гораздо легче. Постепенно менялся и мой рацион. Я перешел на овощи, а в качестве основного источника белка выбрал рыбу. Мясо мне и раньше не очень нравилось, а теперь — с годами тенденция налицо — разонравилось окончательно. Я стал есть меньше риса и пить меньше алкоголя. Когда готовлю, стараюсь употреблять только натуральные продукты. Сладкое я никогда не любил, так что с этим проблем не возникло.

Я уже говорил, что если пускаю дело на самотек, то тут же набираю лишний вес. А вот моя жена может есть что угодно и в любых количествах (правда, ест она немного, но в сладком себе не отказывает) и при этом нисколько не толстеть, хотя спортом она вообще не занимается. У нее нет ни грамма лишнего веса. Раньше, размышляя на эту тему, я неизменно приходил к выводу, что жизнь устроена несправедливо. Некоторые вынуждены прилагать массу усилий, чтобы получить то, что другим достается просто так, за красивые глаза.

С другой стороны, если вдуматься, то склонность к полноте можно расценивать как подарок судьбы. Судите сами, чтобы не располнеть, я должен ежедневно работать над своим телом, правильно питаться и не позволять себе никаких излишеств. Это непросто, но если не отступать, то в конце концов обмен веществ оптимизируется и ты становишься не только сильнее, но и здоровее. В каком-то смысле даже омолаживаешься, ну, или, по крайней мере, начинаешь стареть гораздо медленнее. В то же время люди, которым не приходится следить за весом, не чувствуют потребности заниматься спортом или соблюдать диету. Думаю, мало кто захочет идти на такие исключительные меры, если в этом нет реальной необходимости. И именно поэтому в большинстве случаев худые от природы люди с возрастом теряют физическую форму — ведь без нагрузки не только мышцы ослабевают, но и кости размягчаются. Чтобы понять, есть ли в жизни справедливость, необходима временная перспектива. Почти уверен, что среди тех, кто читает эту книгу, есть немало склонных к полноте людей, так вот, как я уже говорил, эту свою особенность мы должны воспринимать позитивно, как подарок судьбы или к счастью загоревшийся красный сигнал светофора. Однако я понимаю, что так относиться к своей полноте — задача не из легких.

Если вдуматься, на работу писателя тоже можно взглянуть под этим углом. Есть писатели с врожденным талантом, которые пишут легко и без напряжения. Как из фонтанирующего источника, извергаются на бумагу потоки слов, и вот уже готово новое произведение. Без всяких усилий. Такие люди хоть и редко, но встречаются. Но я, как ни жаль, никакого отношения к ним не имею. На моем пути днем с огнем не найдешь бьющих из-под земли фонтанов. И пока я не поработаю как следует долотом, не пробью скалу, не пробурю скважину — мне ни за что не припасть к творческому источнику. Чтобы написать роман, я вкалываю по-черному, не жалея ни времени, ни сил. Каждый раз, начиная работу над новым произведением, я должен бурить новую скважину. Долгие годы такой жизни, надо сказать, меня закалили. В том, что касается обнаружения подземных вод, долбежки скального грунта и глубокого бурения, мне теперь трудно найти равных. Поэтому, как только я замечаю, что источник начинает иссыхать, я тут же перехожу на другое место. Однако окажись в такой же ситуации (у пересохшего источника) человек, привыкший



полагаться на бьющие из-под земли струи, он вряд ли сможет вот так с разбегу воспользоваться бурильной стратегией.

Жизнь штука несправедливая. Это неоспоримый факт. Но почти в каждой «несправедливой» ситуации можно обнаружить некий элемент справедливости. Вполне вероятно, что на это потребуются время и силы. Не менее вероятно и то, что время и силы будут потрачены впустую. Определить же истинную пропорцию «справедливого в несправедливом» можем только мы сами, ибо справедливость — понятие субъективное. На некоторых производит сильное впечатление, когда я говорю, что бегаю каждый день. «У тебя, наверное, железная воля», — говорят они мне. И мне, конечно, это очень приятно. Согласитесь, гораздо приятней слышать в свой адрес похвалу, чем пренебрежительный отзыв. Но я не думаю, что тут дело только в силе воле. Все не так просто. Откровенно говоря, мне кажется, что сила воли (ее отсутствие или наличие) вообще не имеет никакого отношения к моим ежедневным пробежкам. Думаю, все эти годы я бегаю по одной-единственной причине: бег мне подходит. Ну, или, во всяком случае, он меня не напрягает. Людям свойственно продолжать делать то, что им нравится, и бросать то, что не нравится. Безусловно, в какой-то мере воля здесь присутствует. Но я хочу сказать вот что: какая бы ни была у вас воля и как бы ни ненавидели вы проигрывать, если тот или иной вид спорта вам не по душе, долго вы им заниматься не сможете. А если и сможете — это вряд ли пойдет вам на пользу.

Поэтому я никогда не даю никому советов заниматься бегом. И не позволяю себе высказываний в духе: «Бег — это чудо! Давайте бегать вместе!» Если человеку интересен бег на длинные дистанции, ни к чему его убеждать, он и так побежит. А если нет, поверьте, уговоры — только пустая трата времени. Марафонский бег — это спорт не для всех. Точно так же и писательство — работа не для каждого. Никто не советовал мне стать писателем. Наоборот, даже отговаривали. Это была моя собственная идея, и я ее реализовал. И точно так же люди не становятся бегунами потому, что кто-то им это посоветовал. Нет. Они становятся бегунами, потому что сами этого хотят.

Не исключено, что, прочитав эту книгу, кто-то скажет: «Отлично! Попробую-ка заняться бегом». И, попробовав, обнаружит, что бегать действительно приятно. Ну что ж, замечательное развитие событий. И как автору, мне хочется, чтобы так оно и было. Но у каждого своя предрасположенность. Одному подходит марафон, другому гольф, третьему — азартные игры. Когда вижу, как школьников — всех до единого — выгоняют на стадион, у меня сердце разрывается. Заставлять бегать тех, кто этого не любит или попросту не годится для бега, — бессмысленная пытка. Я бы давно уже посоветовал учителям физкультуры с этим завязывать, но, боюсь, они меня не послушают. Так уж устроена школа. Самая важная вещь, которую мы там узнаем, заключается в том, что все самое важное мы узнаем не там.

Как бы идеально ни подходил мне бег на длинные дистанции, разумеется, бывают дни, когда я не в настроении для пробежки. «Лениво бежать... — говорю я сам себе. — Сегодня не побегу». (Должен признаться, что это случается со мной не так уж редко.) И тут же начинаю выискивать уважительную причину, чтобы остаться дома. Как-то раз я брал интервью у олимпийского бегуна Тосихико Сэко. Он тогда только-только получил пост главного тренера корпоративной сборной «S&B»\*. Я спросил его: «Бывает ли у бегунов вашего уровня такое, что вы просыпаетесь утром и чувствуете, что сегодня вам бежать не хочется. И вы говорите себе: “Неохота бежать сегодня. Выплюсь-ка я лучше...”» Он уставился на меня, как будто более кретинского вопроса в жизни не слышал, и ответил: «Само собой, бывает. Да чуть ли не каждый день». Теперь-то я понимаю, что вопрос действительно был глупый. Да и тогда, наверное, тоже понимал. Просто уж очень хотелось услышать эти слова из уст профессионала вроде Сэко. Хотелось удостовериться в том, что, завязывая ранним утром кроссовки перед выходом из дома, я испытываю точь-в-точь те же чувства, что и он. Несмотря на разделяющую нас пропасть в плане силы, подготовки и мотивации. Ответ бывшего олимпийца здорово меня тогда поддержал. «В



конечном итоге, — подумал я, — все люди похожи друг на друга».

\* Сборная по легкой атлетике, владельцем которой является японская компания «S&B Foods», производитель специй и приправ.

Каждый раз, когда мне не хочется бежать, я говорю себе: «Ты — писатель, работаешь дома, по свободному графику. Тебе не нужно никуда переться в набитой электричке и умирать от скуки на совещаниях. Пойми же, какой ты счастливчик. (Понимаю!) И что такое по сравнению с этими ужасами часовая пробежка на свежем воздухе?!» Стоит мне представить переполненную электричку — и вот я уже бодро и весело завязываю кроссовки и выхожу из дома. «Уж надо постараться, а то как бы потом не пожалеть», — думаю я, прекрасно зная, что в мире полным-полно людей, которые, не задумываясь, предпочтут электричку и совещание ежедневной часовой пробежке.

В общем, так я и начал бегать. Мне было тогда тридцать три года. Еще молод, но уже не юн. В тридцать три умер Иисус Христос. В тридцать три начался закат Фрэнсиса Скотта Фицджеральда. Если сравнить жизнь с горной дорогой — этот возраст будет, наверное, одним из важнейших перевалов. Именно в тридцать три я осознал себя бегуном и — пусть и поздно, отправившись в путь — стал писателем.

## Глава 3

Середина лета, Афины, первый раз в жизни бегу сорок два километра  
1 сентября 2005 г. Гавайи, остров Кауай

Вчера закончился август. За этот месяц (31 день) я пробежал в общей сложности 350 километров.

июнь — 260 км (60 км в неделю)  
июль — 310 км (70 км в неделю)  
август — 350 км (80 км в неделю)

Моя цель — Нью-Йоркский марафон, который состоится шестого ноября. До тех пор я должен привести себя в соответствующую форму, и вроде бы пока все идет как задумано. Я начал тренироваться за пять месяцев до забега и постепенно увеличиваю дистанцию. В августе погода на Кауаи стояла превосходная — мне ни разу не пришлось откладывать пробежку из-за дождя. Скорее наоборот, дожди, под которые я пару раз попадал, приятно охладили разгоряченное тело и были весьма кстати. Летом на северном побережье острова погода, как правило, хорошая, но чтобы она держалась столько дней подряд — это даже здесь редкость. Так что мне повезло — условия для тренировок были первоклассные, знай себе бегай в свое удовольствие. И организм нормально реагировал на возрастающую дистанцию. Я отлично пробежал эти три месяца — без каких-либо травм, болезненных ощущений и физического истощения.

От жары я тоже не страдал. Обычно я ничего такого особенного не предпринимаю, чтобы защититься от перегрева, разве что стараюсь не пить слишком много прохладительных напитков и ем побольше фруктов и овощей. Манго, папайя, авокадо — свежие фрукты здесь дешевле не бывает и продаются в буквальном смысле на каждом шагу. Что касается еды, летом Гавайи для меня просто идеальное место. Но фруктовая диета — это не только «стратегия борьбы с жарой», но и к тому же естественная потребность организма. Когда бегаешь ежедневно, начинаешь гораздо лучше слышать свой внутренний голос.

Дневной сон — еще один способ укрепить здоровье. На самом-то деле я довольно часто сплю днем. Сразу после обеда меня начинает клонить в сон, и я где-то с полчаса

дремлю на диване. А когда просыпаюсь — в теле ни капли усталости и голова отлично работает. В Южной Европе это называется сиестой. Думаю, привычка осталась у меня с тех пор, как я жил в Италии. А может, и нет, может, я сам по себе всегда любил поспать днем. Во всяком случае, я отношусь к тому типу людей, которые при желании могут заснуть в любых обстоятельствах. Это замечательное и полезное для здоровья умение, впрочем, способно и осложнить жизнь — иногда глаза слипаются в самый неподходящий момент.

Я немного сбросил вес, и цвет лица у меня стал здоровее. Приятно ощущать в себе перемены к лучшему, хотя, когда я был моложе, все происходило гораздо быстрее. То, на что раньше требовалось полтора месяца, теперь занимает три. Эффект уже не тот, да и тренироваться я стал меньше. Но тут уж ничего не попишешь. Надо смириться и делать то, что в твоих силах. Это основополагающий жизненный принцип, и к тому же я считаю, что ценность человеческой жизни не определяется одной только эффективностью. Как-то раз в спортивном зале, где я занимаюсь, когда живу в Токио, мне попалась на глаза памятка для начинающих, гласившая, что «Мышцы наращиваются тяжело, но сходят легко. Жир наращивается легко, но сходит тяжело». Факт неприятный, но от этого он не перестает быть фактом.

Помахав на прощанье рукой (мне и правда так показалось), ушел август. Его сменил сентябрь, и я переключился на новый формат тренировок. Последние три месяца я заботился в основном о том, чтобы увеличить километраж, остальное меня не особо интересовало. Но мало-помалу благодаря ежедневным упорным занятиям я начал бегать гораздо быстрее. Я становился выносливее, наращивал мышечную массу и, подстегивая себя не только физически, но и морально, укреплял свой боевой дух. Фигурально выражаясь, тут главное дать понять организму, что эти пробежки — часть незыблемого порядка вещей. Потому что как с организмом ни разговаривай, он не особенно спешит тебя слушаться. Организм — система практическая. Время от времени ему полезно пострадать, тогда он в какой-то момент уяснит, чего вы от него хотите, и подстроится под вас (хотя может, конечно, и заартачиться). Таким образом удастся увеличивать физическую нагрузку. Но во избежание проколов делать это надо не торопясь. Сейчас сентябрь, значит, до забега — два месяца. Я перехожу в режим «отладки и настройки». Чередуя разные типы упражнений: длинные и короткие, легкие и тяжелые, я постепенно перехожу от количества к качеству. По моим расчетам, состояние предельной усталости должно наступить где-то за месяц до забега. Это очень важный этап. Я должен вести с организмом диалог, внимательно прислушиваться к его реакции и двигаться вперед, ориентируясь на то, что «услышал».

В августе, пока я жил на острове, у меня была возможность тренироваться ежедневно, но в сентябре мне предстоит поездка в Японию и затем обратно в Бостон. При этом в Японии я буду слишком занят, чтобы тренироваться также интенсивно, как на Гавайях. То есть мне надо каким-то образом устроить все так, чтобы при минимальных затратах времени на бег обеспечить максимальную эффективность подготовки.

Вообще-то мне не очень приятно об этом говорить (была бы это вещь, я бы, наверное, засунул ее в самый дальний угол шкафа), но когда я последний раз бежал марафон — это был кошмар. Я участвовал во множестве забегов, но никогда до такой степени не ощущал собственного бессилия. Дело происходило в префектуре Тиба.

Первые тридцать километров я пробежал в довольно-таки сносном темпе и даже решил, что смогу показать неплохое время на финише. Сил у меня оставалось предостаточно, и я был уверен, что до конца дистанции уже не снижу темпа. И как раз в тот момент, когда я думал о чем-то таком позитивном, ноги вдруг перестали меня слушаться. Мышцы свело дикой судорогой, так что бежать я уже просто не мог. Я попытался расслабить их, но в ответ на все мои попытки они только жалобно подрагивали, а ноги и не думали меня слушаться. Было так больно, что я не мог стоять и опустился на землю у обочины дороги. Судороги во время забега бывали у меня и раньше, но обычно мне хватало пяти минут,

чтобы привести мышцы в норму и вернуться на дистанцию. А тут время шло и шло, а боль не отступала. В какой-то момент мне показалось, что вроде бы отпустило, и я побежал, но уже через минуту судороги возобновились. В итоге километров пять трассы мне пришлось идти обычным шагом. Впервые в жизни я не бежал, а шел во время марафона. До этого случая я всегда гордился тем, что никогда — как бы тяжело ни было — не переходил с бега на шаг. Все-таки этот вид спорта называется «марафонский бег», а не «марафонская ходьба».

Но в тот раз, о котором я рассказываю, я и идти-то толком не мог. Я даже начал подумывать, может, бросить все и попроситься в один из автобусов, что сопровождают забег. Ведь и так уже ясно, что результат будет хуже некуда. Зачем же зря мучиться? Но потом я понял, что сходить с дистанции — это уже слишком. «Пусть ползком, но до финиша я доберусь», — решил я.

Меня один за другим обгоняли другие участники, а я с перекошенным от боли лицом еле-еле ковылял к финишу. Электронные часы на руке продолжали неумолимо отсчитывать время. С океана дул прохладный ветер, и в мокрой от пота футболке я продрог насквозь. Забыл сказать, дело-то было зимой. Когда в шортах и футболке едва плетешься по продуваемой зимним ветром дороге — холодно безумно, уж поверьте! На бегу, разгоряченный и стремительный, холода как-то не замечаешь. Замедлившись и вдруг осознав, какая вокруг холодрыга, я впал в полушоковое состояние. Но еще сильнее, чем холод, меня мучило уязвленное самолюбие. Мысль о том, каким жалким я, из последних сил хромающий по трассе, кажусь со стороны, была невыносима.

За два километра до финиша боль отпустила. Я снова смог бежать. Первые пару минут я бежал трусцой, но как только почувствовал, что мышцы в порядке, припустил изо всех сил. Но это, разумеется, меня не спасло — результат, как я и предполагал, был хуже некуда.

Причина моего провала очевидна: я мало тренировался. И кроме того, я мало тренировался. И еще — я мало тренировался. Это если так, вкратце. Я почти не делал комплексных упражнений, я не сбросил лишний вес. Да что тут говорить? Сам не знаю, откуда во мне взялось это идиотское самодовольство, но я отчего-то решил, что могу пробежать сорокадвухкилометровую трассу, особо не заморачиваясь с тренировками. Как говорится, от здоровой уверенности до нездоровой самоуверенности — один шаг. В молодости я действительно пробежал марафон, «особо не заморачиваясь». Мне не нужно было изнурять себя тренировками — тогдашнего физического «капитала» вполне хватало, чтобы показать совсем неплохие результаты. Но, увы, я уже давно не молод. В моем возрасте за все надо платить полную цену.

В тот несчастливый день я дал себе слово, что такое никогда не должно повториться. Чтоб я еще когда-нибудь так замерз и так опозорился? Нет уж, увольте! Решено — к следующему марафону я начну готовиться с азов, с самого начального уровня. Я буду терпеливо и упорно заниматься до тех пор, пока не буду стопроцентно готов к забегу. Я стану закручивать развинтившиеся гайки, одну за другой, и подтягивать слабые болты. Надо попробовать — посмотрим, что получится. Примерно что-то в этом роде я думал, пока тащился, дрожа на холодном ветру и глядя на спины обгоняющих меня бегунов. Как я уже писал, я не из тех, кто рвется к победе любой ценой. Я отдаю себе отчет, что в некоторых ситуациях проигрыш неизбежен. Нельзя все время выигрывать — это никому не под силу. Скажем так, если жизнь — автострада, все время ехать в самом быстром ряду не получится. И все-таки я категорически не желаю совершать одну и ту же ошибку дважды. На ошибках нужно учиться, извлекать из них уроки и применять полученный опыт на практике. Пока такая возможность есть.

Думаю, что именно по этой причине я и пишу все это теперь, во время подготовки к Нью-Йоркскому марафону — моему следующему забегу. Одно за другим всплывают в голове воспоминания более чем двадцатилетней давности. Я вспоминаю подробности своей тогдашней жизни — жизни начинающего бегуна; перечитываю свой дневник (меня

никогда не хватало на то, чтобы вести обычный дневник, но у меня был «беговой журнал», в который я аккуратно записывал все, что касалось бега) и все это преобразую в текст, в рассказ, в эссе.

Я делаю это для того, чтобы, во-первых, переосмыслить пройденный мною до сегодняшнего дня путь, а во-вторых, чтобы еще раз почувствовать то, что чувствовал тогда. Эти записки служат для меня одновременно и предостережением, и поощрением. Как звонок будильника, они призваны поднять на ноги мою мотивацию, в какой-то момент заснувшую крепким сном. А с другой стороны, можно сказать и так: я пишу для того, чтобы собраться с мыслями. В конце концов — хотя кто его знает, что там будет в конце концов, — у меня вполне могут получиться своего рода мемуары, объединенные одной сквозной темой — темой бега.

Однако гораздо больше, чем личная история, меня сейчас занимает Нью-Йоркский марафон, до которого осталось два месяца. Самый важный вопрос — как бы мне его пробежать с мало-мальски приличным результатом? Соответственно, основная задача — всесторонне обдумать процесс подготовки.

Двадцать пятого августа я снимался для американского журнала «Раннерс уорлд» («Мир бегуна»). Молодой фотограф по имени Грег прилетел из Калифорнии и снимал меня целый день. Сразу было видно, что он настоящий энтузиаст своего дела — вместе с ним на Кауай прилетел чемодан, доверху набитый фотоаппаратурой. Фотографии были нужны для интервью, которое я дал этому журналу некоторое время назад. В мире не так уж много писателей, которые бегают марафон (не то чтобы совсем не было, но и впрямь очень мало), и журнал я заинтересовал прежде всего в качестве представителя этого редкого вида. «Раннерс уорлд» очень популярен в среде американских бегунов, так что не исключено, что, когда я окажусь в Нью-Йорке, коллеги-бегуны будут со мной здороваться. Эта мысль не дает мне покоя. Я нахожусь в постоянном напряжении, обдумывая, как бы мне не опростоволоситься во время забега.

Вернемся в 1983 год. Duran Duran вместе с Холлом и Оутсом — на пике популярности. Хорошие были времена. В июле 1983-го я поехал в Грецию и там сам по себе пробежал марафонскую дистанцию — от Афин до Марафона. Вообще-то «в оригинале» гонца послали из Марафона в Афины. Но я решил бежать в обратном направлении, потому что в таком случае мог выбежать из Афин ранним утром, до часа пик (и до того, как загрязнение воздуха превысит допустимые нормы), и добраться до Марафона, избежав неприятностей с дорожным движением. Это был индивидуальный забег, в котором, кроме меня, никто не участвовал, так что трудно было себе представить, что машины вдруг начнут по доброй воле уступать мне дорогу.

Ну и зачем же, спрашивается, я поехал в Грецию и пробежал там в полном одиночестве эти сорок два километра? Дело в том, что редакция одного мужского журнала обратилась ко мне с просьбой написать отчет о путешествии в Грецию (то бишь путевые заметки). Речь шла о так называемом медиатуре, организованном при содействии греческого Министерства по туризму. Мероприятие спонсировалось разными печатными изданиями и включало в себя стандартный осмотр достопримечательностей (руины и т. д.), круиз по Эгейскому морю и много чего еще в том же духе. Билет у меня был с открытой датой, так что после окончания тура я мог при желании задержаться в Греции. Организованные туры меня никогда не привлекали, но идея остаться и помотаться по стране одному мне понравилась. Ведь Греция — родина марафона, и мне не терпелось побывать там и увидеть все собственными глазами. Я сразу подумал, что наверняка у меня будет возможность частично пробежать ту самую, историческую трассу. Для такого новичка, как тогдашний я, это обещало стать исключительно волнующим переживанием.

«А ну, постой-ка, — сказал я сам себе. — Почему “частично”? Что мешает тебе пробежать всю дистанцию от начала до конца?»

Я поделился своими соображениями с редактором журнала и услышал в ответ: «Весьма любопытно». Так получилось, что свой первый марафон (квазимарафон) я бежал в



тишине, спокойствию и одиночеству. Не было ни зрителей, ни финишной линии, ни подбадривающих выкриков — ничего такого. Но это было абсолютно неважно. Ведь я бежал по настоящему марафонскому пути. Чего еще я мог желать?

На самом деле, если просто бежать из Афин в Марафон, расстояние получается меньше, чем официальная марафонская дистанция, составляющая 42 километра 195 метров. Не хватает около двух километров. Я обнаружил это примерно год спустя, когда бежал вместе с другими участниками официальный марафон по оригинальной трассе — из Марафона в Афины. Те, кто видел по телевизору марафон на Афинской олимпиаде, знают, что, стартовав в Марафоне, участники в какой-то момент сворачивают с главной дороги влево и некоторое время бегут мимо ничем не примечательных руин, а потом снова возвращаются на главную дорогу. Это делается для того, чтобы восполнить недостающие километры. Но когда я впервые оказался в Греции, я ничего этого не знал и был твердо уверен, что, осилив путь из Афин до Марафона, пробегу ровно 42 километра 195 метров. Впрочем, прежде чем выбежать из Афин, я успел поплутать по каким-то узким улочкам, и к тому времени, как мы добрались до Марафона, одомер в сопровождавшем меня фургоне насчитал сорок два километра. Так что, думаю, все-таки я пробежал тогда настоящую марафонскую дистанцию. Хотя, конечно, сейчас это уже совсем неважно. Бежал я летом. Те, кто бывал в Греции, знают, что в середине лета жара там стоит невыносимая. Местные жители предпочитают без особой надобности не выходить из дома. Днем они по возможности ничего не делают — экономят силы, дремлют в прохладной тени — и выбираются на улицу только после заката. Так что практически все люди, которых летом в светлое время суток вы встретите на улице, — это туристы. Даже греческие собаки и те лежат в теньке неподвижно, как изваяния. Надо довольно долго и пристально вглядываться, чтобы понять, живые они или дохлые. Вот так обстоят дела у них в Греции. И бежать по такой жаре сорок два километра — это, согласитесь, в некотором роде граничит с помешательством.

Когда я рассказывал знакомым грекам о своем намерении бежать в одиночку из Афин в Марафон, они хором заявляли, что это безумие — нормальному, мол, человеку такое в голову не придет. Но я не особо волновался, поскольку до того, как приехал в Грецию, даже и не подозревал, что у них там творится летом. Мне нужно было пробежать сорок два километра, что, прямо скажем, не мало. И как я полагал, кроме расстояния, других причин для волнений нет. Я даже и не задумывался о таких вещах, как температура воздуха. Однако, оказавшись в Афинах, на этой испепеляющей жаре, я как-то засомневался. «Греки правы, — думал я. — Надо быть полным психом, чтобы решиться на такое». Но сделанного не воротишь, я уже выпендрился: пообещал пробежать оригинальную трассу и написать об этом статью. Более того, я уже прилетел в Грецию, и теперь мне предстояло ответить за свои слова. Пути назад не было. Я отчаянно соображал, как бы избежать обезвоживания и теплового удара, и наконец решил, что правильной всего будет покинуть Афины утром, затемно, и прибыть в Марафон прежде, чем солнце достигнет зенита. Потому что чем позже я стартую, тем жарче будет бежать. В итоге получилось совсем как в рассказе «Беги, Мелос!»\*: я в буквальном смысле соревновался с самим солнцем.

\* «Беги, Мелос!» — рассказ японского писателя Осаму Дадзай (1909-1948, наст, имя — Сюдзи Цусима). Действие происходит в Древней Греции. Мелос, молодой пастух, накануне свадьбы младшей сестры приходит из деревни в город, чтобы купить все необходимое к торжеству. Правдолюбец, он вступается за горожан, притесняемых городским главой, и в результате его приговаривают к смертной казни. Мелос просит отложить исполнение приговора на три дня, чтобы он мог вернуться домой и выдать замуж сестру. В залог он предлагает взять под стражу своего лучшего друга с условием, что, если сам не вернется к сроку, тот будет казнен вместо него. Городской глава не верит ни единому слову, но, решив, что это удобный случай доказать всем подлость



человеческой натуры, соглашается на условие. Мелос должен успеть на свою собственную казнь, чтобы спасти жизнь друга.

Фотограф из журнала, Масао Кагэяма, должен был ехать в сопровождающем фургоне и по ходу дела снимать все мероприятие. Забег был неофициальный, на столики с водой рассчитывать не приходилось. Договорились, что я буду периодически останавливаться и подходить к фургону напиться. Греческое лето — штука жестокая. Я понимал, что нужно быть очень бдительным: с перегревом и обезвоживанием шутки плохи.

— Мураками-сан,— сказал фотограф, с интересом наблюдая за тем, как я готовлюсь к забегу,— вы ведь не собираетесь бежать всю трассу до конца?

— Разумеется, собираюсь. Я же за этим сюда и приехал.

— Вы серьезно? Если вы пробежите пару сотен метров — этого нам вполне хватит.

Сделаем несколько кадров — и все, до финиша бежать необязательно. Все так делают.

Хм, я смотрю, вы и впрямь решительно настроены.

Иногда я вдруг перестаю понимать, как устроен этот мир и как в нем все работает.

Полшестого утра я стартовал со стадиона, на котором потом проходили Олимпийские игры 2004 года, и взял курс на Марафон. В Афинах только одна главная автострада. Когда бежишь, начинаешь понимать, чем греческие дороги отличаются от других: вместо гравия здесь подмешивают в асфальт мраморную крошку, поэтому дорога блестит на солнце, да еще и скользит к тому же. Особенно осторожным нужно быть во время дождя. А когда сухо, кроссовки очень специфически поскрипывают. И даже через подошву ощущаешь, насколько гладкая у дороги поверхность. Ниже приведен сокращенный вариант статьи, которую я тогда написал для журнала.

\*\*\*

Светает. Афинские дороги совершенно не предназначены для бега. От стадиона до выезда из города — около пяти километров, но на этом пути ужасающее количество светофоров, из-за этого приходится бежать рывками. Припаркованные в неподобающем месте машины, стройплощадки — тротуар то и дело оказывается заблокирован, и мне приходится спускаться на проезжую часть. По утрам машины здесь так гоняют, что стоит ступить на дорогу — и ты уже в смертельной опасности.

Как раз когда я выбежал на Марафонский проспект, взошло солнце и тут же отключили все фонари. Еще немного — и солнце безраздельно завладеет этим городом.

На автобусных остановках потихоньку появляются люди. У греков после обеда принято отдыхать, поэтому рабочий день начинается довольно рано. Местные жители с любопытством меня разглядывают. Думаю, что бегущий по утренним афинским улицам азиат — зрелище не очень-то распространенное. Да и вообще, в Афинах не так уж много любителей бега трусцой.

Первые двенадцать километров — все время в гору. Жарко, ветра нет. На седьмом километре снимаю футболку. Я привык бегать голым по пояс, поэтому, избавившись от футболки, чувствую себя гораздо лучше (зато потом долго буду мучиться от солнечных ожогов).

Преодолев затянувшийся подъем, я наконец-то вырвался из города. Вдыхаю с облегчением. Но с другой стороны, именно здесь исчезает тротуар. Теперь вместо него — белая линия, которая тянется вдоль шоссе, отделяя проезжую часть от обочины.

Начинается утренний час пик, машин становится все больше. Автобусы и грузовики проносятся мимо на скорости километров восемьдесят в час, не меньше. В названии «Марафонский проспект» мне чудился какой-то скрытый смысл, но на поверку проспект оказался обычной автострадой.

И тут я вижу первую дохлую собаку. Большую и коричневую. Никаких видимых повреждений у нее нет. Просто лежит на боку посреди дороги. Скорее всего, бездомного

пса сбил ночью какой-нибудь лихач. Из тела еще не ушло тепло, оно не кажется мертвым. Со стороны похоже, что псина просто заснула на дороге. Водители проезжающих мимо грузовиков не обращают на труп никакого внимания.

Некоторое время спустя я натыкаюсь на раздавленного кота. Он абсолютно плоский, как расплющенная пицца, и уже совсем засох. Наверное, его сбили довольно давно.

Такая вот дорога.

И я спрашиваю себя: «Зачем тебе это нужно?» Стоило ли лететь из Токио в прекрасную Грецию лишь для того, чтобы, подвергая себя опасности, бежать по шоссе среди трупов? Неужели нельзя было найти более достойное занятие? В тот день на Марафонском проспекте я наткнулся в общей сложности на четырнадцать безвременно почивших животных: трех собак и одиннадцать котов. От этих подсчетов у меня совершенно испортилось настроение.

Я бегу и бегу. Солнечный диск всплыл над землей и с бешеной скоростью поднимается все выше и выше. Ужасно хочется пить. Вспотеть не успеваешь — воздух здесь очень сухой, и пот, выделяясь, тут же испаряется. На коже остается белая соляная корочка. Знаете такое выражение «бусинки пота»? Так вот, здесь влага испаряется до того, как успевают появиться бусинки. Тело зудит от соли. Облизываю губы — на языке остается привкус анчоусового соуса. Начинаю мечтать о ледяном пиве, но никакого пива, разумеется, нет и не будет. Примерно через каждые пять километров я останавливаюсь и подхожу к фургону, чтобы попить. Никогда еще я столько не пил во время забега. В целом я чувствую себя совсем неплохо. Бегу в хорошем темпе, но при этом выкладываюсь всего лишь процентов на семьдесят. Дорога идет то в гору, то под гору. Но так как я двигаюсь из глубины материка к морю, то спусков чуть больше, чем подъемов. Город остался позади, потом кончились пригороды, теперь я оказался в сельской местности. Бегу по деревне Неа-Макри. Старики за столиками кафе потягивают из маленьких чашечек свой утренний кофе и, не проронив ни слова, провожают меня пристальными взглядами. Безмолвные свидетели еще одного ничем не примечательного кадра исторической хроники.

На двадцать седьмом километре опять подъем. Миную перевал, с вершины открывается вид на марафонские холмы. Я пробежал уже примерно две трети трассы. Подсчитываю сплит-тайм — время, которое мне понадобилось на прохождение разных этапов дистанции,— и прихожу к выводу, что вполне уложусь в три с половиной часа. Но все не так просто. На тридцатом километре поднимается ветер с моря, и чем ближе я к Марафону, тем сильнее он дует, царапая кожу, как наждачная бумага. Кажется, расслабься я хоть на секунду, меня тут же собьет с ног и унесет обратно в Афины.

В воздухе пахнет морем. Дорога мягко поднимается в гору. Это единственная дорога в Марафон — прямая, как линейка. Тут-то я и начинаю сдавать. Сколько ни пью, меня не перестает мучить жажда. Сейчас бы холодненького пивка!

Так, надо перестать думать о пиве. Надо перестать думать о солнце. И забыть о ветре, а также о статье, которую я должен буду написать. Надо сосредоточиться на движении и постановке ног — раз-два, раз-два. Эта проблема сейчас самая насущная.

Позади тридцать пять километров. Отсюда для меня начинается terra incognita: я еще никогда в жизни не пробегал больше тридцати пяти километров. Слева тянется цепь невысоких каменистых холмов. На них ни деревца, ни тропинки. Кому из многочисленных греческих богов пришло в голову сотворить нечто подобное? Справа — бесконечные оливковые сады. Все покрыто слоем белой пыли. Налетающий с моря ветер не стихает ни на секунду. Откуда он взялся вообще, этот ветер? Почему он такой сильный?

На тридцать восьмом километре я возненавидел всех и вся. Полная мерзопакость! Не хочу больше бежать! Я исчерпал весь запас энергии. Бегу и чувствую себя машиной, которая пытается ехать, хотя в баке ни капли бензина. Мне хочется пить, но я понимаю, что если сейчас остановлюсь, то вряд ли смогу заставить себя сдвинуться с места. Я умираю от

жажды, но у меня даже нет сил, чтобы утолить ее. От этой мысли я прихожу в бешенство. Меня начинает бесить все: овцы, мирно жующие травку на придорожном пустыре; фотограф, бесперечь щелкающий затвором в своем фургоне. Звук затвора слишком громкий. Овец слишком много. Но спускать затвор — это работа фотографа, жевать траву — работа овец. Какие могут быть к ним претензии? И тем не менее я в бешенстве. На коже один за другим вздуваются белые пузырьки. Солнечный ожог. Что за чушь. Кому, в конце концов, нужна эта жара?

Я пробежал сорок километров.

«Еще два километра осталось, держитесь!» — слышится из фургона подбадривающий голос. «Легко сказать, два километра», — хочу ответить я, но ничего не говорю. Голое солнце жарит немилосердно. Начало десятого, но жара просто абсурдная. Пот льет вовсю. Соль щиплет глаза, на какое-то время я перестаю видеть. Хочу вытереть пот рукой, но сдерживаюсь: лицо и руки тоже покрыты солью, от этого глазам будет еще больнее. Там, за высокой травой, уже видна моя цель — Марафонская стела, установленная на въезде в город. Эта штука появилась в поле зрения настолько неожиданно, что я даже не сразу понял, цель это или не цель. Разумеется, я рад, что финиш уже близко, однако ж такая внезапность меня дико раздражает. Я выхожу на финишную прямую и делаю отчаянную попытку прибавить скорость, но ноги меня не слушаются. Я не справляюсь с собственным телом. Такое ощущение, что кто-то прошелся по мышцам ржавым рубанком. Финиш.

Я добежал до финиша. Не испытываю ничего похожего на чувство выполненного долга — только облегчение при мысли о том, что больше не надо никуда бежать. Вода из водопроводного крана на бензоколонке приятно освежает, смываю осточертевшую соляную корку. Харуки Мураками — человек соляное поле, я покрыт этой солью с ног до головы. Когда старик механик понимает, в чем, собственно, дело, он срывает несколько цветков с растения в горшке и преподносит мне букет со словами: «Молодец. Поздравляю!» Подобные жесты со стороны местного населения неизменно трогают меня до глубины души.

Марафон — маленькая, тихая и дружелюбная деревня. Трудно представить себе, что несколько тысяч лет назад здесь произошло кровопролитное сражение, принесшее грекам победу в войне с персами. Я сижу в деревенской кафешке и пью холодный «Амстел». Очень вкусно, но должен сказать, что ни «Амстел» и никакое другое пиво не сравнится с тем, о котором я мечтал во время бега... В мире вообще не может быть ничего прекраснее фантазий, посещающих головы обезумевших людей.

Путь от Афин до Марафона занял у меня три часа пятьдесят одну минуту. Не самый лучший результат, но все-таки я в одиночку пробежал всю дистанцию. Моими соперниками были транспортный ад, невообразимая жара и дикая жажда. Наверное, я могу гордиться собой. Но сейчас меня это не очень волнует. Я просто ужасно рад, что больше не нужно никуда бежать. Э-эх, вот оно счастье-то! Можно не бежать.

\*\*\*

Это был мой первый опыт, моя первая попытка пробежать от начала до конца сорок два километра (ну, или чуть меньше). И к счастью, первый и последний раз, когда я совершал забег в таких чудовищных условиях. В декабре того же года я бежал марафон в Гонолулу и показал совсем неплохой результат. На Гавайях было жарко, но тамошняя жара не шла ни в какое сравнения с афинской. Марафон в Гонолулу стал моим первым официальным марафоном. С тех пор я взял за правило бегать марафон каждый год.

Перечитывая статью, которую я написал тогда в Греции, я обнаружил, что после двадцати с лишним лет и двадцати с лишним марафонов ничего не изменилось. Когда я бегу дистанцию в сорок два километра, я всегда испытываю одни и те же чувства. На тридцатом километре я уверен, что смогу пробежать с хорошим результатом, на тридцать

пятом — у меня кончаются силы, и я начинаю тихо ненавидеть все вокруг. На последних километрах я чувствую себя машиной, которая едет без горючего. Но буквально через несколько часов после окончания забега я забываю о перенесенных мучениях и начинаю думать, как бы мне пробежать следующий марафон с гораздо лучшим результатом. Вы будете смеяться, но ни опыт, ни возраст не имеют никакого значения. Каждый новый забег для меня — лишь повторение предыдущего.

Мне кажется, в природе существуют процессы, которые, как ни старайся, невозможно изменить. И если вдруг оказывается, что один из таких процессов крайне важен для твоего существования, то единственное, что тебе остается,— путем неустанный повторения измениться (пусть даже до неузнаваемости) таким образом, чтобы он стал неотъемлемой частью твоей личности.

Вот и все. Э-эх!

## Глава 4

Писать книги я во многом научился благодаря ежедневным пробежкам  
19 сентября 2005 г. Токио

Десятого сентября я распрощался с Кауайем и вернулся в Японию, где планирую провести две недели. Теперь езжу на машине из дома — я живу в префектуре Канагава — в свой токийский офис\*. Разумеется, я продолжаю бегать, хотя за время моего долгого отсутствия накопилась куча дел, которую срочно нужно разгрести. А уж сколько народу мне необходимо за эти две недели повидать — страшно подумать. Поэтому бегать в таком же режиме, как в августе, я не могу. Но время от времени выкраиваю пару-тройку часов, чтобы пробежать дистанцию подлиннее. С тех пор как вернулся в Японию, я два раза пробегал по двадцать километров и один раз — тридцать. Стараюсь, чтобы в среднем получались все те же десять километров в день.

\* Около двух часов езды.

К тому же я специально бегаю по гористой местности. Рядом с нашим домом есть недлинная трасса, идущая по холмам (разница между самым высоким и самым низким участком равняется высоте пяти- или даже шестиэтажного дома). Недавно я пробежал ее двадцать один раз. За час сорок пять. В тот день была духота и большая влажность, и я, прямо скажем, слегка перенапрягся.

Сама по себе трасса Нью-Йоркского марафона ровная, но она проходит через семь крупных мостов, большинство из которых подвесные, а у подвесных мостов центральная часть заметно поднята. Я уже трижды участвовал в Нью-Йоркском марафоне, и каждый раз эти пологие подъемы и спуски нагружают мне ноги куда сильнее, чем я рассчитываю. Последний этап марафона — Центральный парк. Там прямо от входа начинаются неровности рельефа, на которых я всегда торможу. Во время утренних пробежек по Центральному парку я их, как правило, почти не чувствую, но под конец продолжительного забега они становятся непреодолимой преградой. Они по капле выжимают из меня последнюю энергию. Финиш совсем близко, говорю я себе, но поскольку к тому времени мое продвижение вперед происходит только на ментальном уровне, то финиш как-то не спешит приближаться. В горле пересохло, однако желудок категорически не согласен принимать очередную порцию жидкости. Именно на этом этапе мои ноги начинают взывать о помощи.

Вообще-то нельзя сказать, чтобы я был совсем некомпетентен в вопросах бега по гористой местности. Напротив, я вполне неплохо с ним справляюсь. Мне нравятся трассы с подъемами, потому что на подъеме есть шанс обогнать других бегунов. Но эти холмики

в Центральном парке — просто кошмар. Они оказываются на моем пути тогда, когда единственное, чего я хочу, — это добить последние километры и, выложившись на все сто, с улыбкой пересечь финишную линию. И я буду стремиться к тому, чтобы в этом году все произошло именно так.

Даже если общий километраж и уменьшился — ничего страшного, во время тренировок главное правило — никогда не отдыхать два дня подряд. Мускулы — они ко всему привыкают быстро, как рабочий скот. Если вы постепенно повышаете нагрузку, они непременно к ней приспособятся. Важно с помощью конкретных примеров четко дать им понять, на какое количество работы, по вашему разумению, они должны быть способны. Постепенно мускулы подстроятся под новые обстоятельства и станут сильнее. Понятно, что это не произойдет за один день. Но если делать все последовательно и методично, то они не будут на вас в обиде — разве что скривятся недовольно разок-другой, но это не в счет, — а послушно окрепнут. Повторение — это способ донести свои ожидания. В конце концов, мышцы у нас сознательные — если играть по правилам, они не посмеют жаловаться.

Но если несколько дней подряд на мускулы нет никакой нагрузки, то они тотчас приходят к выводу, что можно расслабиться, и быстро теряют сноровку. Они действительно похожи в этом смысле на животных — ищут максимально легкий путь. Если их не напрягать, они, естественно, расслабляются и, так сказать, «забывают» нагрузку. Чтобы освежить их память, надо проделать весь путь с самого начала. Разумеется, иногда необходимо дать мышцам отдохнуть, но в критические моменты, когда речь идет о подготовке к марафону, нужно, чтобы они знали, кто тут начальник и что от них требуется. Приходится безжалостно держать их в напряжении, но при этом важно не перегибать палку. Со временем тонкостями этой тактики овладевает любой бегун.

Буквально на днях вышел в свет новый сборник моих рассказов «Токийские легенды», в связи с этим мне предстоит дать несколько интервью. Кроме того, надо проверить верстку сборника музыкальной критики, который должен выйти в ноябре, и встретиться с людьми, которые занимаются дизайном обложки. Еще я хочу просмотреть свой старый перевод полного собрания сочинений Раймонда Карвера. Его планируют переиздать в мягкой обложке, вот я и решил пройтись еще разок по всем текстам. А на это, знаете ли, уходит масса времени. В довершение всего я должен написать длинное предисловие для сборника «Blind Willow, Sleeping Woman» («Слепая ива, спящая дева»), который, по-видимому, опубликуют в Штатах в следующем году. Ну и наконец, эти мои эссе о беге, писать которые меня никто не просил... Я, как деревенский кузнец, молчалив и работающ. Ах да, есть еще несколько деловых вопросов, требующих немедленного решения.

Единственный сотрудник нашего токийского офиса — женщина, которую мы взяли на работу на то время, что будем жить в Штатах, неожиданно сообщила, что следующей весной выходит замуж и поэтому собирается уволиться до конца этого года. Значит, надо как можно скорее найти ей замену. Ведь нельзя же закрыть офис на все лето. А в Кембридже, практически сразу же после возвращения, мне предстоит прочесть несколько лекций, а их, понятное дело, для начала нужно бы написать.

Так что за две недели в Японии я должен постараться утрясти все эти дела, и не просто утрясти, а наилучшим образом. При этом мне еще надо как следует подготовиться к Нью-Йоркскому марафону. Даже если бы я раздвоился, все равно не успел бы сделать все необходимое! И тем не менее, несмотря ни на что, я продолжаю бегать. Ежедневный бег — это не роскошь, а образ жизни. И я не могу от него отказаться только потому, что занят по горло другими делами. Если бы другие дела являлись для меня достаточным основанием, я бы уже давным-давно не бегал. Причин, побуждающих меня бегать, — раз-два и обчелся, а вот причин покончить с этим занятием — вагон и маленькая тележка. Единственное, что мне остается в такой ситуации, — это продолжать холить и лелеять те, которых «раз-два и обчелся».

Когда я жил в Токио, я обычно бегал по периметру Дзингу Гайэн, парка, окружающего



храмовый комплекс Мэйдзи Дзингу. Эта трасса подходит вплотную к стадиону Дзингу. Конечно, Дзингу Гайэн не сравнить с Центральным парком, но в центре города этот утопающий в зелени уголок единственный в своем роде. Я бегал здесь много лет подряд и научился отлично чувствовать дистанцию. На этом пути я помню каждую рытвину и кочку, так что это идеальное место для тренировок. Здесь я легко могу оценить собственную скорость. К сожалению, в этом районе слишком оживленное движение (не говоря уже о многочисленных пешеходах) и воздух, прямо скажем, не очень чистый, но это и неудивительно, все-таки речь идет о самом сердце Токио. Так что, в общем, грех жаловаться.

Один круг по парку составляет тысяча триста двадцать пять метров, через каждые сто метров — отметки расстояния, так что бегать здесь очень удобно. Для коротких дистанций на скорость — например, пять километров за пять с половиной минут, или пять километров за пять минут, или пять километров за четыре с половиной минуты — я всегда прихожу сюда. Когда я только начинал здесь бегать, на этой трассе тренировался Тосихико Сэко, который тогда еще не ушел из большого спорта. Он вовсе готовился к Олимпиаде в Лос-Анджелесе. Наверное, ни о чем другом не мог думать, кроме как о сияющей золотой медали. Из-за политического бойкота он не поехал на Московскую олимпиаду, и Лос-Анджелес, скорее всего, был его последним шансом получить золото. В его облике того периода присутствовало что-то трагическое. Чтобы в полной мере прочувствовать этот трагизм, достаточно было случайно встретиться с ним на одной из парковых дорожек и посмотреть ему в глаза.

Накамура, тогда главный тренер команды «S&B», был жив и здоров, а сама команда, с целой плеядой первоклассных спортсменов, находилась в зените своей славы. Они тоже ежедневно бегали по этой трассе. И естественно, со временем мы начали узнавать друг друга в лицо. Как-то раз я даже поехал на Окинаву, пока они там тренировались, писать о них материал. Рано утром, перед работой, эти бегуны занимались поодиночке. А во второй половине дня у них была командная тренировка. В те годы я обычно приходил в парк не позднее семи утра (пока поменьше машин да и пешеходов и воздух почище) и то и дело встречал на трассе кого-нибудь из «S&B». Обычно мы просто кивали друг другу. А в дождливые дни обменивались понимающими улыбками типа «вам тяжело, и нам тяжело». Лучшее всего я запомнил двух молодых бегунов — Танигути и Канэй. Обоим было около тридцати. И тот и другой в свое время были членами команды по легкой атлетике университета Васэда и особенно отличились на эстафете в Хаконэ. После того как Сэко стал тренером «S&B», эти двое перешли в разряд восходящих звезд. Они были из тех спортсменов, которые в какой-то момент обязательно начинают завоевывать медали на олимпиадах и не боятся тяжелых и изнурительных тренировок. Но, к несчастью, оба погибли в автомобильной катастрофе в то лето, когда команда в полном составе тренировалась на Хоккайдо. Я своими глазами видел, какие невероятные трудности они преодолевали на пути к поставленной цели, и известие об их нелепой гибели было для меня страшным ударом. Я в полном смысле этого слова ощутил физическую боль. За все это время мы не сказали друг другу и пары слов и не были знакомы лично. Только после их смерти я узнал, что оба они были женаты. И все же мне кажется, что мы с ними неплохо понимали друг друга, ведь как-никак мы, стайеры, встречались на трассе изо дня в день. Есть вещи, которые понятны только бегунам (независимо от того, на каком профессиональном уровне они находятся). В это я верю всем сердцем.

И даже теперь, когда я бегу по Дзингу Гайэн или вокруг Акасака Госё, я вспоминаю их. Кажется, сейчас я поверну за угол и увижу, как они бесшумно бегут мне навстречу и их дыхание превращается в белые облачка пара в морозном утреннем воздухе. И я всегда думаю: они вложили столько сил и стараний в свою карьеру, так упорно тренировались, и что же стало со всем этим — с их мыслями и желаниями? Куда все это подевалось? Неужели стоит телу умереть, и человеческие мысли вот так вот просто исчезают, уходят в никуда?

У себя дома в Канагаве я тренируюсь иначе, чем в Токио. Как я уже говорил, совсем рядом проходит трасса, на которой можно отрабатывать подъемы и спуски. Есть еще одна трасса, прохождение которой занимает около трех часов. Она идеально подходит для длительных пробежек: идет почти все время по ровной местности, вдоль реки и океана. На ней почти нет машин и очень мало светофоров (последние, честно говоря, существенно замедляют процесс). К тому же в отличие от Токио воздух здесь чистый. Кому-то может наскучить бегать три часа в полном одиночестве, но я-то к этому вполне готов — слушаю музыку и бегу себе в свое удовольствие. Особенность этой трассы в том, что она уводит все дальше и дальше от дома, поэтому, когда, выбившись из сил, решаешь вернуться, приходится, пусть хоть ползком, проделывать весь путь обратно. Но в целом не могу сказать, чтобы это была неприятная трасса.

Теперь поговорим немного о прозе.

В каждом интервью меня спрашивают, какими качествами должен обладать хороший писатель. Ответ очевиден — писатель должен обладать талантом. С каким бы усердием и рвением вы ни писали, если у вас нет таланта, вы никогда не станете хорошим писателем. Это скорее предварительное условие, чем приобретенное качество. Даже самый лучший в мире автомобиль не сдвинется с места без горючего.

Проблема с талантом заключается в том, что в большинстве случаев человек не может контролировать качество и количество своего таланта. И когда вдруг выясняется, что таланта явно не хватает, то как ни придумывай, откуда пополнить истощившиеся запасы, как ни пытайся экономить талант, растягивая его на подольше, вряд ли из этого что-то получится. Талант живет сам по себе, хочет — фонтанирует, хочет — иссякает, и тогда плохи наши дела. Разумеется, жизненный путь Шуберта и Моцарта, а также некоторых поэтов и рок-певцов — в короткий срок исчерпавших свой исключительный талант или умерших на пике славы и преображенных драматической и безвременной своей кончиной в прекрасную легенду — мало кого оставляют равнодушными, но для большинства из нас это все-таки не модель для подражания.

Вторым по важности качеством я считаю умение сосредотачиваться. Или даже так — сосредотачивать свой, в известной степени ограниченный, талант на том, что жизненно необходимо в данную минуту. Без этого вам не удастся создать ничего хоть сколько-нибудь ценного.

Умение сосредотачиваться даже может частично компенсировать несовершенство таланта или его нехватку. Обычно я уделяю сосредоточенной работе три-четыре утренних часа. Я сажусь за стол и полностью отключаюсь. Я не вижу ничего вокруг себя, не думаю ни о чем, кроме работы. Даже исключительно талантливый писатель, которого переполняют новые восхитительные идеи, будет не в состоянии перенести их на бумагу, если он — к примеру — страдает от зубной боли (кариес!). Боль не дает сосредоточиться. Вот что я имею в виду, когда говорю, что без умения концентрироваться вы ничего не добьетесь. Еще одно необходимое качество — это выносливость. Если вы сосредоточенно работаете по три-четыре часа в день, но уже через неделю чувствуете, что ужасно устали, — значит, вы не сможете написать крупное произведение. Писателю — по крайней мере, писателю, задумавшему написать повесть, — необходим запас энергии, которого бы хватило на полгода, год, а то и на два упорной работы. Это можно сравнить с дыханием. Если тот момент, когда мы сосредотачиваемся, уподобить глубокому вдоху, то выносливость — это умение медленно и бесшумно дышать, экономно расходуя глубокий вдох. Тому, кто хочет стать профессиональным писателем, необходимо научиться правильно сочетать две эти техники. Набрав побольше воздуха в легкие, продолжайте дышать.

К счастью, два последних качества (выносливость и умение сосредотачиваться) отличаются от таланта тем, что их можно в себе воспитать и развить с помощью тренировок. Если вы каждый день по несколько часов кряду, сосредоточившись на чем-то одном, работаете за письменным столом, то в конце концов приобретете оба эти качества. Это очень похоже на тренировку мышц, о которой я недавно говорил. Не прекращая

посылать своему телу ценные указания о том, что вы, собственно говоря, от него хотите, нужно внушить себе, что ежедневная и сосредоточенная работа над конкретной задачей необходима прежде всего именно вам. Таким образом вы постепенно расширите свои возможности. Планка начнет повышаться. То же самое происходит с теми, кто ежедневно бегают, чтобы развить мышцы и улучшить фигуру. Импульс — сохранение, импульс — сохранение. Надо запастись терпением, но, поверьте, первые результаты не заставят себя ждать.

Мастер детективного жанра Раймонд Чандлер в частном письме признавался, что, даже если ему совершенно нечего было писать, он все равно ежедневно проводил по несколько часов за письменным столом, пытаясь на чем-нибудь — все равно на чем — сосредоточиться. И я прекрасно понимаю, зачем он это делал. Таким образом он накапливал физическую выносливость, необходимую профессиональному писателю. Тренировал силу воли.

С моей точки зрения, писать прозу — это тяжелый физический труд. Да, сочинительство — ментальный процесс, но чтобы написать роман или книгу, необходимо поработать физически. Это, конечно, не означает, что нужно носить тяжести, быстро бегать и высоко прыгать. Тем не менее большинство людей видят только то, что на поверхности, и считают писателей особыми существами, отдающими практически все свое время тихой интеллектуальной кабинетной работе. Если ты в состоянии поднять чашку кофе, полагают очень и очень многие, значит, тебе хватит сил написать повесть. Но попытайтесь хоть раз что-нибудь написать, и вы поймете, что труд писателя не такая уж синекура, как может показаться со стороны. Весь этот процесс создания чего-то из ничего — сидение за столом; собирание воли в пучок наподобие лазерного; сочинение сюжета; подбор слов, одного за другим; забота о том, чтобы нить повествования не порвалась и не запуталась, — требует в десятки раз больше энергии, чем думают непосвященные. Писатель находится в постоянном движении не во внешнем, а в своем внутреннем мире. И его тяжелый и изнурительный внутренний труд скрыт от постороннего глаза. Принято считать, что в процессе мышления участвует только голова. Это не так: писатель, натянув на себя рабочий комбинезон «повествования», мыслит всем телом, что приводит к напряжению, а то и к истощению всех сил — и физических, и ментальных.

Многие талантливые писатели раз за разом совершают этот подвиг, даже не отдавая себе отчета в том, что, собственно говоря, происходит. В молодости, имея определенный талант, можно легко писать крупные вещи и играючи справляться с возникающими по ходу дела трудностями. Ведь когда ты молод, твое тело буквально напоено жизненной силой. Ты можешь сосредоточиться на чем угодно и в любой момент, да и с выносливостью никаких проблем. Совершенно очевидно, что нет нужды специально тренировать в себе эти качества. Когда ты молод и талантлив — это окрыляет.

Однако рано или поздно молодость проходит, и свободная, кипучая деятельность теряет свою «свежесть и натуральный блеск». Ты вдруг обнаруживаешь, что вещи, которые раньше давались тебе без всякого труда, вовсе не так уж просты. Так, подача удалого питче-ра с годами становится все слабее. Разумеется, люди, старея, придумывают различные способы компенсировать постепенный упадок сил. И наш питчер из удалого превращается в хитрого и специализируется теперь на бросках со сменой скорости. Но всему есть предел. И вот уже снова бессилие маячит перед нами бледной тенью.

А вот не очень талантливые писатели — те, которым соответствие общепринятым стандартам дается с трудом, — должны с молодых лет наращивать себе «мышцы», верно рассчитывая свои силы. Таким писателям приходится тренироваться, чтобы развить в себе выносливость и умение сосредотачиваться. В этих качествах они находят (в некоторой степени) замену таланту. И вот так, постепенно «превозмогая» жестокую реальность, они действительно могут неожиданно обнаружить в себе скрытый талант. Потееют, ковыряют лопаткой яму у себя под ногами — и вдруг натываются на подземный источник. Понятно, что это вопрос удачи, но удачи неслучайной: если бы не упорные тренировки, благодаря

которым появились силы копать, ничего бы и не было. Полагаю, что почти все поздно начавшие писатели прошли через нечто подобное.

Естественно, встречаются люди (но их, опять-таки естественно, очень мало), наделенные таким мощным талантом, которого хватает на всю жизнь,— он не ослабевает и не истощается. Каждое их произведение — шедевр, и сколько они ни черпают из своего источника, он не иссякает. Мы должны быть благодарны, что такие люди были и есть. Без них — без Шекспира, Бальзака, Диккенса — немыслима мировая литература. Но в конечном итоге великие они и есть великие — то есть исключение из правила, легендарные фигуры. Остальным писателям (в том числе, разумеется, и мне), тем, которые не в состоянии воспарить на вершины, приходится компенсировать несовершенство своего таланта всеми доступными средствами. Иначе они просто не смогут написать ничего стоящего. Способы, с помощью которых осуществляется такая компенсация, становятся частью личности писателя. Именно они делают его отличным от других.

Писать книги я во многом научился благодаря ежедневным пробежкам. В основе лежит практическое переживание — естественное и физиологичное. Как долго я выдержу? Насколько жестко смогу себя подгонять? Сколько времени мне нужно, чтобы полноценно отдохнуть, и с какого момента отдых уже во вред? Где кончается адекватная верность себе и начинается неадекватная зашоренность? Сколько внимания следует уделять окружающему миру и как глубоко стоит погружаться в мир внутренний? В какой степени верить себе? Насколько себе не доверять? Я знаю, что если бы тогда, когда я стал писателем, я не стал еще и бегуном, мои книги были бы совсем другими. В чем именно? Не могу сказать. Но разница была бы заметная, поверьте.

В любом случае, я очень рад, что все эти годы продолжаю бегать. Почему? Да потому, что мне самому нравится то, что я пишу. Я с нетерпением жду, что же у меня получится в следующий раз. Будучи писателем с ограниченными возможностями и к тому же человеком несовершенным, сотканным из противоречий, я могу считать это радостное чувство предвкушения настоящим достижением. И даже в некотором роде чудом, хотя, возможно, слово «чудо» здесь не совсем подходит. И если всем этим я обязан ежедневному бегу, то я, само собой, тем более должен быть ему благодарен. Над бегунами часто посмеиваются, мол, эти на многое готовы, лишь бы жить подольше, но я думаю, что большинство людей бегает вовсе не поэтому. Им важно не продлить свою жизнь, а улучшить ее качество. Если уж тратить годы, так хотя бы интересно и полноценно, имея какую-то цель, а не блуждая в тумане. И как мне кажется, бег может здорово в этом помочь. Нужно достичь своего индивидуального предела — в этом суть бега. Но это еще и метафора жизни (а для меня и писательского труда). И я думаю, многие бегуны в этом со мной согласятся.

Иногда я хожу в спортзал неподалеку от моего токийского офиса. Разминаюсь там, если можно так выразиться, с посторонней помощью — в том смысле, что инструктор помогает мне разминать мышцы, которые я не могу расслабить самостоятельно. Из-за интенсивных тренировок некоторые мышцы у меня скованы, то есть непроизвольно напряжены, и если их как следует не размять, то я рассыплюсь на куски, так и не дотянув до марафона. Подгонять себя, доходить до предела — это важно, но бессмысленно шагнуть за него — значит потерять все.

Инструктор — молодая женщина, но силы ей не занимать. То, что она со мной проделывает, очень — можно даже сказать, невероятно — больно. После этого получасового массажа-разминки я напоминаю взмыленную лошадь. От пота одежда промокает до самых трусов. «Ну, выдаете! — всякий раз изумленно говорит мне она.— И как это вы доводите свои мышцы до такого, еще чуть-чуть — и судорога. Другой бы на вашем месте давным-давно обратился к специалисту. Не понимаю, как вы вообще умудряетесь что-то делать в таком виде».

Она предупреждает меня, что если я буду продолжать в том же духе, то очень скоро что-



нибудь в моем организме выйдет из строя. Может, так оно и есть. Но я подозреваю — точнее, надеюсь,— что все будет хорошо. Ведь я уже не первый год нагружаю свои мышцы до предела. В периоды затяжных тренировок они у меня всегда ужасно скованы. Так что когда утром я надеваю кроссовки и выхожу на улицу, ноги такие тяжелые, что кажется, я вообще не смогу сдвинуть их с места. Я начинаю бежать очень медленно, еле передвигая ноги. Вижу старушку, живущую по соседству,— она идет впереди быстрым шагом, но я даже не могу ее догнать. Однако чем дольше я бегу, тем больше расслабляются мышцы, и где-то минут через двадцать я уже могу бежать совершенно нормально. Тогда я начинаю ускоряться. А дальше бегу уже практически на автомате. Другими словами, мышцам нужно время, чтобы разогреться. Они долго раскачиваются, но если уж раскочались, то их без особого напряжения хватает надолго. Именно такие мышцы подходят для длинных дистанций. А для коротких — не подходят. На короткой дистанции, к тому моменту как мой мотор наберет обороты, гонка уже закончится. Честно говоря, технические подробности мне неизвестны, но думаю, что тип мышц передается по наследству. И еще мне кажется, что тип мышц так или иначе влияет на то, как человек думает. Ведь разум контролируется телом, так?

А может, наоборот, работа разума обуславливает строение тела? Или правильнее говорить о взаимодействии и взаимовлиянии? Наверняка знаю только одно: у каждого из нас есть врожденные наклонности, от которых никуда не деться, нравится нам это или нет. Эти наклонности хоть и поддаются некоторой корректировке, по сути своей остаются неизменными.

Взять, к примеру, сердце. Мой стандартный пульс — около пятидесяти ударов в минуту, что, в общем, немного. (Между прочим, я слышал, что у золотой медалистки Олимпиады в Сиднее, Наоко Такахаси, пульс вообще тридцать пять.) Но после тридцати минут бега он подскакивает до семидесяти. А если я бегу изо всех сил — то до ста. То есть для того, чтобы пульс у меня был такой же, как у большинства людей в состоянии покоя, мне надо хорошенько побегать. Это еще одно отличительное свойство тех, чья конституция подходит для бега на большие расстояния. Причем сердцебиение у меня замедлилось после того, как я начал систематически заниматься бегом. То есть сердце оптимизировало свою работу в условиях бега на длинные дистанции. Если бы оно билось быстро, когда я нахожусь в покое, то, ускоряясь во время бега, в какой-то момент бы просто не выдержало.

Американские медсестры, измеряя мне пульс, неизменно говорят: «А вы, должно быть, бегун». Подозреваю, что много кому из бегунов со стажем доводилось слышать то же самое. Если в городе вам попались навстречу бегуны, то отличить новичков от ветеранов несложно. С отдышкой — это новички. С тихим, ровным дыханием — ветераны. Их сердца, погруженные в раздумья, неспешно отсчитывают время. В тот момент, когда пути наши пересекаются, мы вслушиваемся в дыхание друг друга, улавливаем ритм, постигаем иную систему отсчета времени. Так же и писатели постигают иную систему словоупотребления в произведениях друг друга.

Ну так вот, мышцы у меня сейчас здорово скованы. Обычная разминка не помогает. Понятно, что я тренируюсь интенсивно, пожалуй, можно сказать, я сейчас на пике интенсивности, но даже с учетом этого слишком уж они твердые. Иногда приходится бить себя по ногам кулаком, чтобы чуть расслабить мышцы. (Ну да, это больно.)

Мои мышцы такие же упрямые, как я сам, а иногда еще упрямее. Они хорошо запоминают нагрузки и многое могут вынести, способны к прогрессу, но не способны на компромисс. Они никогда не сдаются. Это и есть мое тело, со всеми его изъянами и несовершенствами. Люблю я его или нет, другого не будет. И другого лица тоже — надо жить с этим. Чем старше я становлюсь, тем спокойнее мирюсь с этим. Можно открыть холодильник и очень неплохо — и даже весьма изысканно — перекусить вчерашними остатками. И если остатки — это всего лишь яблоко, луковица, сыр и моченая слива, все равно жаловаться глупо. Нужно радоваться тому, что есть. А этому учишься с возрастом. В этом, так

сказать, преимущества старения.

Давно же я не бегал по улицам Токио. В сентябре здесь все еще жарко. Эта оставшаяся с лета томительная жара свойственна большим городам. Я бегу молча. Обильно потею. Даже кепка моментально становится насквозь мокрой. Тень падающих капель пота сопровождает мою, скользящую по асфальту. Попадая на асфальт, соленые капли моментально испаряются.

Во всем мире у бегунов на длинные дистанции одинаковое выражение лица. Как будто они сосредоточенно думают о чем-то. Может, на самом-то деле они ничего и не думают, но вид у них такой, будто все-таки думают. И как это они бегают по такой жаре? Молодцы! Хотя, если вдуматься, то я точно такой же молодец.

На трассе в Дзингу Гайэн меня окликают по имени женщина. Оказывается — читательница. Иногда такое со мной случается, но не очень часто. Я останавливаюсь, мы обмениваемся парой фраз. «Я читаю вас уже двадцать лет», — говорит она. Начала подростком, а сейчас ей под сорок. Все мы стареем. «Спасибо», — говорю я. Мы улыбаемся,жимаем друг другу руки и прощаемся. Боюсь, рука у меня жутко потная. Я возвращаюсь на трассу, а женщина идет дальше по своим делам. А я — бегу по своим. Куда? В сторону Нью-Йорка, конечно.

## Глава 5

Если б в те дни на моей голове красовался хвостик  
3 октября 2005 г. Кембридж, штат Массачусетс

Летом в окрестностях Бостона обязательно выпадает пара-тройка настолько отвратительных дней, что проклинаешь все на свете. Но если удалось их пережить, то все остальное время здесь очень даже неплохо. Люди богатые бегут от жары в Вермонт или на Кейп-Код, город пустеет, и это очень ему к лицу. Деревья по обеим сторонам дорожки вдоль реки отбрасывают пышную тень. Студенты Гарварда и Бостонского университета, завзятые любители регаты, целыми днями тренируются на реке, которая ослепительно сияет в лучах летнего солнца. Девушки в бикини, расстелив на травке пляжные полотенца, загорают, сунув в уши свои уок-мены и айподы. Рядом остановился фургон мороженщика. Кто-то играет на гитаре старую песню Нила Янга, а лохматый пес увлеченно гоняется за пластмассовой летающей тарелкой. Вдоль реки на «саабе» цвета красной фасоли, с открытым верхом рассекает психиатр-демократ (ну а кто еще?).

Нерешительная (шаг вперед, два назад), красивая и недолгая осень, столь характерная для Новой Англии, постепенно вступает в свои права. Густая, еще недавно вездесущая зелень сменяется неяркой желтизной. К тому времени, как поверх шорт я начинаю носить треники, опавшие листья уже кружатся на ветру и желуди с сухим стуком падают на асфальт. Усердные белки носятся как угорелые, собирая запасы на зиму.

После Хеллоуина четко и без лишних рассуждений, как компетентный налоговый инспектор, за дело берется зима. Не успеешь оглянуться, а река уже замерзла и все лодочки бесследно исчезли. На другой берег можно перейти прямо по льду. Деревья стоят без единого листочка, тонкие ветки, задевая одна другую на ветру, постукивают с костяным звуком. А почти у самой верхушки виднеется беличий домик, в котором, полагаю, спят и видят сны белки. Стая красивых и бесстрашных канадских гусей пересекает небо с севера на юг (ну да, где-то еще холоднее, чем здесь). С реки дует ветер, холодный и острый, как только что наточенный топорик. Дни становятся все короче, облака все пышнее.

Мы, бегуны, надеваем перчатки, натягиваем на уши шерстяные шапочки и повязываем маски. И все равно кончики пальцев мерзнут, мочки горят от холода. Просто холодный ветер — это еще ничего, можно и потерпеть. А вот сильный снегопад — это уже угроза

для жизни. За ночь снег подмерзает и превращается в гигантскую глыбу льда, сковывая дороги и парализуя движение. Тогда приходится отказываться от бега и перебираться в закрытые бассейны и спортзалы, чтобы в ожидании весны поддерживать форму с помощью плавания и бессмысленного педалекручения на велотренажерах.

Река, о которой я вам рассказывал,— это река Чарльз. Народ любит проводить здесь время. Кто-то совершает дневной моцион, кто-то выгуливает собаку, кто-то бегает, кто-то ездит на велосипеде или радостно катается на роликах (ума не приложу, как можно получать удовольствие от этого жуткого занятия).

Словно притянутые гигантским магнитом, все собираются у реки.

По-видимому, мы, люди, привыкшие ежедневно видеть огромное количество воды, находим в этом какой-то особый смысл. Насчет «мы, люди» я, конечно, загнул, но лично для меня это действительно очень важно. Если я долго не вижу воды, то физически начинаю ощущать, что мне чего-то не хватает. Примерно то же чувствует человек, который любит музыку, но по той или иной причине лишен возможности ее слушать. Наверное, все дело в том, что я вырос у моря.

Поверхность воды каждый день разная: цвет, форма волн, скорость течения — все постоянно преобразуется. В зависимости от времени года растения и животные, обитающие у реки, тоже выглядят по-разному. По небу плывут разнокалиберные облака, и река, залитая солнечным светом, отражает их непрерывное движение. Одно время года сменяется другим, и тут же, точно кто-то щелкнул переключателем, меняется направление ветра. Сила ветра, его запах и направление — все это признаки, по которым бегуны определяют смену сезонов. Подхваченный этим круговоротом, я ощущаю себя крохотным кусочком гигантской мозаики природы. Я всего лишь часть природы, притом легко заменяемая, как вода в реке, бегущая под мостом и дальше, к морю.

В марте плотный снег наконец тает, подсыхает неприятная слякоть, люди вылезают из своих теплых пальто и отправляются на реку (сакура зацветает здесь позднее — только в мае), и вот тут-то, когда чувствуется, что все уже готово, в город приходит Бостонский марафон.

Но сейчас лишь начало октября. Бегать в футболке уже довольно холодно, но и для длинного рукава пока рановато. До Нью-Йоркского марафона осталось чуть больше месяца. Пришла пора отвлечься от накрутки километража и заняться проблемой накопившейся усталости. По-английски это называется периодом «тей-перинга» — сокращения тренировок. Какую бы длинную дистанцию я теперь ни пробежал, во время забега мне это уже не поможет. И даже наоборот, может — окольным путем — помешать. Судя по записям в моем беговом журнале, подготовка к марафону все это время продвигалась очень даже неплохо:

июнь — 260 км

июль — 310 км

август — 350 км

сентябрь — 300 км

Красивая получается пирамида. А если посмотреть по средним недельным показателям, то еще красивей: 60 км — 70 км — 80 км — 70 км. В октябре я планирую тренироваться примерно с той же интенсивностью, что и в июне (60 км в неделю).

Еще я купил себе новые беговые кроссовки «Мизуно». В магазине «Сити-спорте» в Кембридже я перемерил несколько моделей, но в итоге купил точно такие же, как те, в которых все это время тренировался. Они легкие, с жестким амортизатором. Как всегда, их нужно будет сперва разносить. Главное достоинство этих кроссовок — надежность, и никаких лишних наворотов. Но это мое личное мнение. Каждому, понятно, свое. Однажды мне представилась возможность побеседовать с человеком из отдела продаж «Мизуно», он так и сказал: «Наши кроссовки — очень простые и неброские. В них нет ничего

привлекательного, кроме надежности». Я понимаю, что он имел в виду. Никаких тебе прибабасов, ничего такого стильного, даже рекламного слогана нет. Иными словами, им нечем привлечь среднестатистического покупателя (эдакие «субару» от обувной промышленности). Но у этих кроссовок хорошо сработанная, надежная подошва. По собственному опыту знаю, что они будут моими верными соратниками все двадцать шесть миль марафонской дистанции. За последние годы качество спортивной обуви заметно улучшилось, так что кроссовки одной ценовой категории, независимо от производителя, будут примерно одинакового качества. И все-таки некоторые тонкие различия почувствовать можно, а бегуны, как правило, стремятся к моментальному осознанию себя сквозь призму ничем не примечательных деталей. Оставшийся до марафона месяц буду бегать в новых кроссовках — пусть сядут как следует по ноге. После многомесячных тренировок накопилась усталость, бегать быстро не получается. Рано утром совершаю неспешную пробежку вдоль реки Чарльз. Меня то и дело обгоняют девушки, судя по всему гарвардские первокурсницы. Почти все маленькие и изящные, в карминовых футболках с эмблемой Гарварда на груди. Светлые волосы собраны в тугие хвосты, в ушах новехонькие айподы — девушки бегут по прямой, стройные тела так и рассекают воздух. Во всем их облике чувствуется какой-то яростный вызов. Они привыкли обгонять и явно не привыкли, чтобы обгоняли их. Успешные, привлекательные, здоровые, решительные и уверенные в своих силах. Глядя на их размашистый шаг, на то, как сильно и резко они отталкиваются от земли, понимаешь: перед тобой типичные спринтеры. Длинные дистанции — не для них. Таким гораздо ближе короткие расстояния и большая скорость.

По сравнению с этими девушками у меня приличный опыт в том, что касается проигрышей. Говорю это не из хвастовства. В этом мире так много вещей, которых мне никогда не сделать, так много соперников, которых мне никогда не одолеть. Не думаю, чтобы эти милые девушки знали хоть что-нибудь о том, как это больно. Да и зачем им об этом знать? Понятное дело — вовсе незачем. Вот о чем я думаю, пока гляжу на их горделивые хвостики, на их боевой галоп. И все в том же неспешном темпе продолжаю бежать вдоль реки.

А в моей жизни были ли такие же сияющие дни? Может, и были, но очень немного. И даже если б в те дни на моей голове красовался хвостик, вряд ли он выглядел бы так горделиво, как хвостики этих девушек. И ноги мои не отталкивались бы от земли так сильно и энергично, как ноги этих девушек. И в этом нет ничего удивительного, ведь, в конце концов, эти девушки — первокурсницы единственного и неповторимого Гарвардского университета.

Тем не менее смотреть на то, как они бегут, приятно. Я прямо-таки физически ощущаю то, что называется сменой поколений. Так уж устроен мир, и в принципе я не против, чтобы эти девчонки меня обгоняли. У них свой собственный темп, свое собственное чувство времени. И у меня свой собственный темп, свое собственное чувство времени. И одно не совпадает с другим, но именно так все и должно быть.

Изо дня в день, примерно в одно и то же время я встречаю на пробежке одних и тех же людей. Например, невысокую индианку, которая всегда в одиночестве прогуливается по берегу. На вид ей не меньше шестидесяти. Лицо утонченное, одета со вкусом.

Удивительно — хотя, может быть, ничего удивительного в этом и нет, — но одевается она очень по-разному. Однажды была в элегантном сари, а в другой раз — в толстовке на пару размеров больше с эмблемой какого-то университета. Если мне не изменяет память, она еще ни разу не повторилась. Увидеть, в чем она прогуливается нынче, — одна из маленьких радостей моей ежедневной пробежки.

Еще один ежеутренний персонаж — крупный англосак преклонного возраста, бодро совершающий променад с черным ортопедическим аппаратом на правой ноге. Возможно, последствие серьезной травмы. Насколько я знаю, эта штука появилась у него четыре месяца назад. Интересно, что же с ним приключилось? В любом случае, аппарат, похоже,



ему совсем не мешает — передвигается он с порядочной скоростью. На голове у старика огромные наушники. Слушая музыку, он быстро и бесшумно двигается по дорожке вдоль реки.

Вчера на пробежке я слушал Rolling Stones, альбом «Beggars Banquet». Бэквокальное «хуху» из «Sympathy for the Devil»\* отлично подходит для бега. А позавчера — «Reptile» Эрика Клэптона\*\*. Люблю эти альбомы. Чем-то таким они меня берут — и никогда не надоедают, особенно «Reptile». Для неспешной утренней пробежки ничего лучше быть не может. Приятная, ненавязчивая музыка, ни капли претенциозности, к тому же ритмичная и очень естественная. Я растворяюсь в ней, ноги начинают двигаться в такт ритму, а иногда сквозь музыку, звучащую в наушниках, вдруг доносится крик: «Слева!» — и слева от меня проносится гоночный велосипед.

\* «Сочувствие дьяволу» (англ.) — хит с пластинки Rolling Stones 1968 года «Пир попрошаек» («Beggars' Banquet\*).

\*\* «Рептилия» (англ.) — альбом 2001 года.

Еще одна мысль — мысль на бегу — насчет того, как пишут прозу.

Время от времени меня спрашивают: «Мураками-сан, если вы и дальше будете вести такой здоровый образ жизни, вы не перестанете писать книги?» Правду сказать, за границей мне почти никогда не задают такой вопрос, но в Японии многие полагают, что писательский труд — это очень вредная для здоровья вещь, что писатели — в высшей степени развращенные люди, которые для того, чтобы творить, должны вести себя совершенно противоестественно. Причем считается, что таким образом писатель удаляется от всего мирского и обывательского и приближается к некой самоценной, в художественном плане, чистоте восприятия. Это представление формировалось на протяжении долгих лет. Такие вот типичные — или, выражаясь в позитивном ключе, идеальные — писатели то и дело встречаются в фильмах и телесериалах.

В общем и целом я готов согласиться с мнением, что писательский труд — занятие нездоровое. Когда писатель приступает к работе и начинает воплощать свой замысел в тексте, выделяется некое токсичное вещество, которое у других людей — а оно есть в каждом — спрятано глубоко внутри. Писатель, осознавая всю серьезность ситуации, вынужден иметь дело с этим опасным веществом, а иначе ни о каком подлинном творчестве не может быть и речи. (Позволю себе несколько странную аналогию с рыбой фугу, мясо которой тем вкуснее, чем ближе к ядовитым частям. Возможно, это внесет некую ясность.) Короче, как ни крути, а писать книги вредно для здоровья.

Признаю, творческий процесс изначально включает в себя нездоровые и антисоциальные элементы. Именно поэтому среди писателей много декадентствующих и, как кажется со стороны, совершенно антисоциальных личностей. Это понятно, и я не собираюсь это отрицать.

Но те из нас, кто мечтает о долгой и успешной писательской карьере, должны выработать иммунитет, позволяющий противостоять опасному (а иногда смертельному) воздействию этого ментального яда. Запустив такую дополнительную иммунную систему, можно справиться и с гораздо более ядовитыми веществами. Говоря иначе, это позволяет создавать более мощные по эстетическому воздействию и внутренней силе произведения. Но для того, чтобы поддерживать функционирование такой системы в течение продолжительного времени, необходимо огромное количество энергии. Где взять эту энергию, откуда ее черпать, как не из собственных физических сил?

Не поймите меня неправильно, я вовсе не утверждаю, что это единственно верный путь, на который обязаны вставать все писатели. Точно так же, как существует множество разных книг, существует и множество разных писателей, и у каждого свой взгляд на жизнь.

Соответственно, они занимаются разными вещами и стремятся к разным целям. И значит,

просто не может быть универсального пути для всех. Это даже не обсуждается. Но если вы спросите меня — я скажу, что тому, кто собирается написать крупное произведение, необходимо стать сильным, нарастить мускулатуру. Я верю, что это задача достойная сама по себе (из той серии, когда лучше сделать, чем не сделать), и — пусть это и банальность — почему бы не постараться (или даже перестараться), если дело того стоит. Чтобы заниматься работой, столь вредной для здоровья, нужно быть исключительно здоровым человеком. Это мой девиз. Другими словами, нездоровый дух нуждается в здоровом теле. Парадоксальность этой сентенции я не перестаю ощущать на своей шкуре с тех пор, как стал профессиональным писателем. «Здоровый» и «вредный для здоровья» совсем не обязательно находятся на разных концах спектра. Они не противостоят друг другу, а, наоборот, друг друга дополняют, а иногда даже действуют сообща. Вполне естественно, что если кто-то решил вести здоровый образ жизни, он будет думать только о том, что полезно для здоровья. А тот, кто не собирается вести здоровый образ жизни, — о том, что вредно для здоровья. Но с таким однобоким взглядом на мир вы никогда ничего не добьетесь.

Некоторые писатели, создав в молодости значительные, прекрасные произведения, с возрастом вдруг обнаруживают, что наступило творческое истощение. Это довольно метко обозначают словом «исписаться». Новые работы этих авторов могут быть по-прежнему хороши, но всем очевидно, что их творческая энергия иссякла. Полагаю, это происходит потому, что им не хватает сил, чтобы противостоять воздействию токсинов. Физические возможности, которые поначалу позволяли справляться с ядом, в какой-то момент, достигнув своего предела, потихоньку пошли на убыль. Писателю становится все труднее работать интуитивно и стихийно, потому что равновесие между силой воображения и физическими способностями, необходимыми для поддержания этой силы, нарушено. Тогда писатель с помощью наработанных за долгие годы приемов продолжает писать как бы по инерции — и оставшейся энергии хватает лишь на то, чтобы придать тексту форму литературного произведения. Это очень давит, и, конечно, творческая личность не может смириться с таким положением. Некоторые в такой ситуации прощаются с жизнью. Другие решают уйти из литературы и сменить род деятельности. Я, по возможности, постараюсь не исписаться. Литература представляется мне занятием более спонтанным и центростремительным (как говорят психоаналитики — центрилетальным). В литературе должна присутствовать положительная и естественная жизнеспособность. Писать роман — все равно что карабкаться на скалистую гору, преодолевая утес за утесом, и оказаться на вершине можно только после долгой и напряженной работы. Ты либо преодолеваешь себя, либо нет. Одно из двух. Трудясь над романом, я всегда помню об этой метафоре.

» Понятно, что наступит день, когда ты проиграешь. Со временем тело неизбежно разрушается. Рано или поздно оно потерпит поражение и исчезнет. Когда тело повержено, духу (скорее всего) уже некуда податься.

Я прекрасно все это понимаю. И тем не менее я твердо намерен держаться до последнего, чтобы момент, когда моей витальности уже не хватит на сопротивление внутреннему яду, наступил как можно позже. Это мое писательское кредо. Кстати сказать, на данном этапе жизни я просто не успеваю исписаться. Я бегу. Даже когда говорят: «Он не творческая личность».

Шестого октября я буду выступать в Массачусетском технологическом, так что сегодня надо поработать над речью. Я делаю это на бегу (разумеется, не вслух). Музыка, опять-таки разумеется, в это время не слушаю. Бегу и повторяю про себя английские слова. В Японии мне крайне редко приходится выступать перед аудиторией. Там я вообще не произношу никаких речей. Однако в моем послужном списке уже несколько выступлений на английском. И думаю, что с каждым годом их число будет расти. Любопытный факт, но, когда я говорю на публике, я чувствую себя куда комфортнее, изъясняясь не на родном японском, а на своем далеко не совершенном английском. Думаю, дело в том, что

при разговоре на какую-то серьезную тему по-японски я буквально тону в море слов — слишком уж богат выбор, слишком много возможностей. Как писатель, я нахожусь с японским языком в крайне близких (я бы даже сказал, интимных) отношениях, поэтому выступление перед большим количеством слушателей — не самое приятное переживание: я без руля и без ветрил ношусь по океану слов и едва не тону в его изобильных глубинах. Так что в случае с японским языком мне хотелось бы ограничиться уединенной работой в своем кабинете, за письменным столом. Играя на своем поле, я умело принимаю подачу — нахожу правильные, эффективные контексты, придающие словам именно тот смысл, который нужен, и добиваюсь вполне конкретного результата. Это моя работа, в конце концов. Но если я попробую говорить о том, о чем я пишу, уверен — меня тут же припрут к стенке. Произнося слова, я всегда чувствую, что неизбежно упускаю что-то крайне важное. По-видимому, я никогда так и не привыкну к этим смысловым ножницам. (Ну и кроме того, я принципиально не хочу показываться в Японии на публике — Не хотелось бы превратиться в одного из тех несчастных, которым приставучие поклонники шагу ступить не дают.)

Когда я пытаюсь говорить на иностранном языке, мой выбор и возможности заведомо ограничены. Я очень люблю читать англоязычную литературу, но разговорный английский — не мой конек. Однако, и это стало для меня прелюбопытнейшим открытием, именно поэтому мне гораздо легче произносить речи на английском языке. «Все-таки не родной язык,— думаю я,— что уж тут». Разумеется, на подготовку уходит дикое количество времени. Прежде чем выйти на сцену и заговорить, я должен выучить наизусть получасовую, а иногда и сорокаминутную речь на английском. Если просто читать по бумажке, публике будет невыносимо скучно. Я выбираю слова, которые легко произносятся, чтобы люди смогли меня понять, а еще нужно время от времени смешить публику, чтобы она чувствовала себя комфортно. Помимо того, из моей речи должно быть ясно, кто я, собственно говоря, такой. Даже если это короткая речь. Для того чтобы достичь желаемого эффекта, мне нужно тренироваться — раз за разом произносить текст. На это уходит много сил, зато я каждый раз чувствую, что бросаю вызов самому себе,— и это довольно приятное чувство.

Бег как нельзя лучше подходит для зубрежки речей и вообще чего угодно. Пока ноги сами несут меня по знакомому маршруту, я мысленно нанизываю цепочки слов. Проверяю ритмику фразы, ее звучание. Если моя голова чем-то занята, я могу очень долго бежать со своей обычной скоростью и нисколько не устать. Репетируя речь, я иногда жестикулирую, примеряю всякие разные выражения лица, и попадающиеся навстречу люди кидают на меня удивленные взгляды.

Сегодня на пробежке я видел большого канадского гуся. Он лежал у самой реки, безнадежно мертвый. А под деревом я заметил мертвую белку. Со стороны было похоже, что животные спят, но на самом-то деле они умерли. У обоих был очень смиренный вид, наверное, с таким и должно принимать неизбежный конец жизни. Тихое выражение некоего освобождения, что ли. Неподалеку от лодочной станции мне встретился бомж, закутанный в грязные лохмотья. Он толкал перед собой тележку из супермаркета, распевая во весь голос «Прекрасную Америку». Я так и не смог понять, искренне он это или с иронией.

В любом случае, на календаре уже октябрь. Я и не успел заметить, как подошел к концу еще один месяц. Самое суровое время года не за горами.

## Глава 6

Никто не стучал кулаком по столу, никто не швырял бокалы  
23 июня 1996 г. Озеро Сарома, Хоккайдо

Вы когда-нибудь пробегали сто километров за один день? Подавляющее большинство людей (я имею в виду нормальных людей) ничего подобного никогда не делали. Обычному городскому жителю вряд ли придет в голову такая безумная идея. А вот я как-то раз сделал это — принял участие в забеге на сто километров, который длился с утра до вечера.

Преодолев дистанцию, я был изможден и физически, и морально — решил, что вообще больше бегать не буду, с меня хватит. Сомневаюсь, что когда-нибудь снова решусь на такое, хотя кто знает, как оно там повернется. Вполне возможно, что однажды, забыв об уроках прошлого, я опять побегу ультрамарафон. Неизвестно, что будет завтра, пока завтра не наступило.

Как бы то ни было, теперь, когда я оглядываюсь назад и переосмысливаю тот забег, я понимаю, что для меня, как для бегуна, он имел немаловажное значение. Не уверен, что в стокилометровой пробежке как таковой есть особый смысл, но, поскольку это явно ненормальное времяпрепровождение, вы вправе ожидать, что оно произведет некий переворот в вашем сознании. Привнесет новые элементы в ваше понимание того, кем вы являетесь на самом деле. И в результате вы увидите свою жизнь, все ее оттенки и полутона совсем по-другому. Хорошо это или плохо, но со мной все случилось именно так.

Ниже вы найдете очерк, который я написал по горячим следам, через пару дней после забега. Недавно я перечитал этот текст и заново пережил все то, что думал и чувствовал тогда, десять лет назад. Прочитав его, вы поймете, с каким багажом (до сих пор не знаю, плакать мне или смеяться) я вышел из этого сурового испытания. А может статься, и не поймете.

\*\*\*

Каждый год в июне на озере Сарома (это на Хоккайдо, там не бывает сезона дождей) проводится стокилометровый ультрамарафон. В это время года на Хоккайдо чудесно, но в северную часть острова, где как раз и находится озеро Сарома, настоящее лето приходит гораздо позже. Рано утром, когда стартует забег, еще очень холодно, так что одеваться нужно многослойно. Чем выше поднимается солнце, тем становится теплее, и бегуны, как насекомые, которые проходят все стадии превращения, слой за слоем скидывают с себя одежду. Я помню, что ближе к финишу, так и не сняв перчатки, остался в одной футболке, что было довольно рискованно. Если бы пошел дождь, я бы, конечно, околел, но, к счастью, хоть небо и заволочло тучами, на нас так и не пролилось ни капли.

Марафонцы бегут вокруг озера Сарома, примыкающего к Охотскому морю. Это запредельно огромное озеро — попробуйте его обежать, и вы сами в этом убедитесь. Забег начинается на западе, в городке Вакибэцу, и заканчивается на восточном берегу — в Токоротё (который теперь переименован в Китами). Последний этап марафона (с 85-го по 98-й километр) проходит по природному парку Вакка Гэнсэй Ханадзоно, узкой и длинной косе, отделяющей озеро от Охотского моря. Это потрясающе красивая трасса — при условии, что вам удастся на бегу полюбоваться видами. Местные власти не перекрывают движение транспорта вдоль трассы, но, учитывая, что машин (как, впрочем, и людей) крайне мало, их можно понять. Вдоль дороги лениво пасутся коровы. Они не проявляют к бегунам никакого интереса. Они заняты жеванием травы, и у них нет ни времени, ни желания обращать внимание на этих странных двуногих с их абсолютно бессмысленными занятиями. В свою очередь, бегунам тоже как-то не до коров. После сорока двух километров на каждом десятом километре — контрольный пункт, и если ты не укладываешься в установленное время, тебя автоматически дисквалифицируют. Дисквалифицированных каждый год бывает очень много. С этим здесь строго. Я приехал сюда, на самый север Японии, специально, чтобы принять участие в этом забеге, и мне бы



очень не хотелось сойти с дистанции на полпути. Я сделаю все, чтобы пробежать в положенном темпе.

Этот забег — один из первых ультрамарафонов в Японии. Организацией соревнования — очень ответственно и слаженно — занимаются местные жители. Принимать в нем участие сплошное удовольствие.

О первой части забега, то есть о первых пятидесяти пяти километрах до пункта отдыха, мне сказать нечего. Я просто бежал и бежал себе потихоньку — похоже на долгую пробежку воскресным утром. Я подсчитал, что если смогу бежать в постоянном темпе — километр за шесть минут, то мне понадобится десять часов. С учетом времени на отдых и еду — одиннадцать. (Потом-то я понял, что все эти расчеты — нездоровый оптимизм.) На сорок втором километре стоит табличка «Марафонская дистанция». На асфальте белой чертой отмечено, где именно заканчивается дистанция. Я не особо преувеличу, если скажу, что с трепетом пересек эту линию. Все-таки такую длинную (гораздо длиннее марафонской) дистанцию я бегу первый раз в жизни. Это мой Гибралтарский пролив, за которым — неизведанный океан. Что там, в этом океане, какие диковинные существа — я не имею ни малейшего понятия. В каком-то смысле то, что я сейчас испытываю, сродни страху древних мореходов.

Миновав этот рубеж и добравшись до пятидесятого километра, я вдруг почувствовал себя как-то не так. Похоже, мышцы на ногах начали твердеть. К тому же я проголодался и мне хотелось пить. Я принял решение пить воду на каждом пункте, независимо от того, хочется пить или нет, но, несмотря на все мои ухищрения, жажда — как несчастливая судьба, как царица ночи с черным безжалостным сердцем — продолжала меня преследовать. Если я чувствую себя так, пройдя всего лишь половину трассы, то каковы мои шансы пробежать эти сто километров до конца?

В пункте отдыха я переодеваюсь и перекусываю тем, что дала мне с собой заботливая жена. Солнце поднялось уже довольно высоко, потеплело. Я надеваю чистую футболку и вместо трико до колен — шорты.

Кроссовки «Нью бэланс» для ультрамарафона (да-да, есть в мире и такие) меняю с сорок первого размера на сорок один с половиной. У меня начали опухать ноги, поэтому нужна обувь на пол размера больше. Небо заволочло облаками, через которые солнцу не пробиться, и я решаю снять кепку. С другой стороны, кепка спасает не только от солнца, но и от дождя — все-таки в ней теплее. Но, судя по всему, дождя тоже не предвидится. Не жарко и не холодно — идеальная погода для забега на сверхдлинную дистанцию. Я опустошил две упаковки энергетического желе, запил водой, съел немного хлеба и печенье. Потом аккуратно размялся на травке, sprysнул икры противовоспалительным спреем. Смыл с лица пот и грязь. Сходил в туалет.

На все про все ушло минут десять. За все это время я ни разу не сел. Я чувствовал, что если сяду, то уже не найду в себе сил подняться и бежать дальше.

— Все в порядке? — спросили меня.

— В порядке, — искренне ответил я. А что еще можно было ответить?

Размявшись и утолив жажду, я возвращаюсь на трассу. Осталось сорок пять километров. Теперь надо просто бежать и бежать, пока не добежишь до финиша. Но уже через пару метров я чувствую, что дело плохо. Мышцы вдруг стали твердыми, как старая задубевшая резина. У меня еще полно сил. Дыхание ровное. Вот только ноги совсем не слушаются. Я хочу бежать дальше, очень хочу, но ноги, похоже, придерживаются на этот счет другого мнения.

Делать нечего, я пытаюсь отвлечься от своих непослушных ног и сосредотачиваюсь на верхней части тела. Делаю широкие махи руками, чтобы передавать импульс от верхней части тела нижней. Прием срабатывает, и мне кое-как удается передвигать ноги (правда, в результате после забега у меня безбожно распухли запястья). Как можно догадаться, двигаюсь я немногим быстрее улитки. Не бегу, а скорее иду. Но пока я так тащился, ножные мышцы, то ли вспомнив, то ли наконец осознав, где они находятся и что мне от

них надо, потихоньку восстановились, и я снова смог бежать в своем обычном (ну, или близком к обычному) темпе. И на том спасибо.

Ноги снова меня слушались, однако за эти двадцать километров (с пункта отдыха на 55-м и до 75-го) я вконец измучатся. Я чувствовал себя как кусок мяса, который медленно пропускают через мясорубку. Мне очень хотелось бежать дальше, но организм протестовал против этого всеми силами. Я как будто пытался въехать в гору, не сняв машину с ручника. Меня всего ломало, казалось, что я вот-вот рассыплюсь на куски. У меня кончилось масло, разболтались гайки и застопорились шестерни. Я резко сбавил скорость, и меня то и дело кто-нибудь обгонял. Хрупкая женщина лет семидесяти на бегу кинула мне: «Держись!» Дожили. Что же дальше-то будет? А ведь до финиша еще сорок километров.

Я бежал, и у меня поочередно начинало болеть то в одном, то в другом месте. Сначала дико заболело правое бедро, потом боль переместилась в правое колено, потом закололо в левом бедре и т. д. и т. п. Измученные мои члены поочередно выступали, не желая мириться с произволом. Они выли, жаловались и возмущенно кричали. Они предупреждали меня, что дело п тохо. Им-то ведь тоже раньше не приходилось бегать сто километров, и у каждого нашлось что сказать по этому поводу. Я прекрасно их понимал, но надо было собраться с силами и молча бежать дальше. Как Дантон или Робеспьер, которые, призвав на помощь все свое красноречие, пытались урезонить недовольных, воинственно настроенных членов Революционного трибунала, я обращался с увещеваниями по очереди ко всем частям своего ноющего тела. Я подбадривал, приставал и осыпал их руганью, не оставляя попыток вселить в них надежду. «Осталось совсем немного,— говорил я.— Постарайтесь уж как-нибудь». Но если подумать — а я как раз подумал,— то ведь и Дантон, и Робеспьер в итоге остались без голов.

В общем, как бы то ни было, но я сжал зубы и ценой невероятных усилий, всеми правдами и неправдами, протянул эти мучительные двадцать километров.

«Я не человек. Я — автомат. Машина, которая не должна ничего чувствовать. Только вперед!» — говорил я себе. Этой мысли, этому самовнушению я был обязан тем, что все еще держался. Будь я человеком из плоти и крови, я не вынес бы боли. Она уничтожила бы меня. Да, конечно, можно сказать, что есть некая сущность, которую мы называем «я». К этой сущности прилагается ее самосознание. Но тогда я заставлял себя воспринимать эту сущность просто как некую условную категорию или форму. Довольно странная идея сама по себе, в ней даже было нечто пугающее. В конце концов, действительно странно, когда сущность, обладающая сознанием, это сознание отвергает. Тем не менее мне было жизненно необходимо «переселиться» — на время — в мир неорганический. Я инстинктивно понимал, что это мой единственный шанс выжить.

«Я не человек. Я — автомат. Машина, которая не должна ничего чувствовать. Только вперед!»

Я повторял это про себя как мантру, раз за разом, автоматически в полном смысле этого слова. Я пытался свести восприятие окружающего мира к предельному минимуму. Все, что я видел, — это три метра грунта под ногами. Теперь это был мой мир — три метра грунта. И все. И нет никакой нужды думать о том, что впереди. Небо и ветер, трава, лениво жующие эту траву коровы, зрители, подбадривающие выкрики, озеро, романы, действительность, прошлое, память — все это исчезло из моего мира. Желание продвинуться вперед еще на три метра было тем, что обуславливало мое человеческое, то есть нет, простите, автоматическое существование.

Каждые пять километров я останавливаюсь на пунктах питания и пью воду. Каждый раз, когда я останавливаюсь, я делаю коротенькую разминку. Мышцы у меня стали твердые, как хлеб, неделю провалявшийся в школьной столовой. Трудно поверить, что это на самом деле мои мышцы. На одном из пунктов давали моченые сливы, и я съел одну. Я и не знал, что моченая слива может быть такой восхитительной. Рот наполнился кисло-соленым вкусом, и по всему телу постепенно разлилась свежесть.

Наверное, было бы гораздо умнее с моей стороны не заставлять себя бежать, а перейти на шаг. Многие бегуны именно так и поступают, дают ногам немного передохнуть. Но я — нет. Хоть и останавливаюсь часто, чтобы размяться, но на шаг ни разу не перешел. Я здесь не для пешей прогулки, а для того, чтобы бежать. Это единственная причина, по которой я сел на самолет и прилетел на самый север Японии. Как бы медленно я ни бежал, это все равно лучше, чем идти шагом. Такое у меня правило. Нарушу его — и уже трудно будет удержаться, начну нарушать правила одно за другим. И в таком случае сомневаюсь, что мне вообще удастся закончить эту гонку.

Так вот я и бежал, собрав всю свою волю в кулак, пока на семьдесят пятом километре не почувствовал, что меня отпустило. Именно так я описал бы это чувство. Хотя здесь, наверное, даже больше подойдет слово «пропустило», как если бы меня пропустили — пропустили сквозь каменную стену и я очутился «по ту сторону». Я не зафиксировал сам момент перехода, просто вдруг почувствовал, что уже на той стороне. Я был твердо уверен в этом. Было не очень ясно, как именно это произошло и законы какой логики тут сработали, но я знал наверняка: меня пропустили.

Теперь можно уже ни о чем не думать. Вернее, можно перестать думать о том, чтобы ни о чем не думать. Просто отдаться на волю течения. Так я и сделал, и невидимая сила подхватила и понесла меня вперед.

Я бежал очень долго — было бы странно, если бы я не испытывал усталости или даже боли. Но к тому времени физическое изнеможение воспринималось как что-то нормальное и привычное. Воинственный Революционный трибунал — мои мышцы — угомонился. Никто не стучал кулаком по столу, никто не швырял бокалы. Они смирились и приняли усталость как историческую данность, неизбежное последствие революции. Я превратился в самодвижущийся автомат, который ритмично двигает взад-вперед руками и по очереди переставляет ноги. Я ни о чем не думал.

Я ничего не чувствовал. Я обнаружил, что в какой-то момент исчезает даже физическая боль. А может, она не исчезла, а просто оказалась задвинута в дальний угол, как уродливая мебель, избавиться от которой все никак не доходят руки.

На этом новом этапе, последовавшем за тем, как меня пропустили через невидимый барьер, я начал обгонять других бегунов. После контрольного пункта на семьдесят пятом километре (там нужно было оказаться не позже чем через восемь часов сорок пять минут после старта, в противном случае тебя дисквалифицировали) многие, в отличие от меня, прилично замедлились. Некоторые бегуны сдались и перешли на шаг. Отсюда и до финишной линии я обогнал человек двести. И только один или два раза кто-то обогнал меня. Я занимался этими подсчетами просто потому, что мне больше нечем было заняться. Находясь на грани истощения физических сил и смирившись с этим, я все же был способен продолжать движение. Мог ли я желать большего?

Если бы в том была необходимость, то, продолжая путь на автопилоте, я наверняка смог бы пробежать и больше ста километров. Удивительное ощущение, когда на финише ты уже не понимаешь, кто ты и что ты здесь делаешь. Наверное, это должно настораживать — но меня не насторожило. Бег приобрел метафизический смысл. Теперь он был первопричиной и определял бытие сущности, обозначаемой словом «я». Я бегу, следовательно, я существую.

Когда бежишь марафон, на последних метрах голова занята исключительно мыслями о том, как бы скорее добежать до финиша, чтобы все это наконец закончилось. Ни о чем другом уже не думаешь. Но на этот раз все было по-другому. Финиш, конец гонки — эти понятия утратили привычный смысл. Они стали просто какими-то малозначащими вешками. Это как жизнь — она обладает смыслом вовсе не потому, что когда-то заканчивается. Мне пришло в голову, что сам факт выбора произвольной точки и обозначения ее как некоего «окончания» — это в своем роде метафора нашей ограниченности и предельности и мы делаем это лишь для того, чтобы нам было легче отыскать смысл своего существования. Вполне себе философское размышление. Впрочем,

философия на тот момент меня совершенно не волновала. Я переживал это не интеллектуально — через слова,— а чувственно, на физиологическом уровне. Всем своим существом.

Это чувство крепло, пока я преодолевал последний участок трассы — природный парк, представляющий собой длинный-длинный полуостров. Бег превратился в медитативный акт. Приморский пейзаж был восхитителен, пахло Охотским морем. Вечерело (забег начался ранним утром), воздух был по-особенному чист и ясен. Кроме запаха моря чувствовался сильный, как это бывает в начале лета, аромат свежей густой травы. В поле я заметил небольшую стаю лисиц. В небе застыли пышные, полные тайного смысла облака, словно попавшие сюда из английской пейзажной живописи девятнадцатого века. Ветра не было. Бежавшие впереди и позади меня незнакомые люди по большей части просто тихо двигались в сторону финиша. Мысль о том, что я один из них, наполняла меня счастьем. Вдох, выдох. Я нисколько не запыхался. Воздух тихо проникал в меня и так же тихо вылетал наружу. Успокоившееся мое сердце ритмично сокращалось. Как воздуходувные мехи, легкие бесперебойно поставляли телу кислород. Я прислушивался к слаженной работе органов, ловил каждый звук внутри себя. Все работало как надо. Люди на обочине подбадривали нас: «Держитесь! Осталось совсем немного!» Их голоса прозрачным воздухом проходили сквозь меня. Я чувствовал это сквозное движение.

У меня появилось ощущение, что я — это я, но в то же время и не я. Это было спокойное, тихое чувство. Сознание отступило, разум потерял свою значимость. Нет, конечно же, как писатель, я прекрасно понимаю, какую огромную роль играет разум в моей работе. Лишите меня разума, и я никогда больше не напишу ничего оригинального. И все же тогда я чувствовал, что это не имеет никакого значения. Что и разум, и сознание — все неважно.

И тем не менее, оказавшись на финише в Токоротё, я был счастлив. Я всегда радуюсь, когда, оставив позади несколько десятков километров, добегаю до финиша, но на этот раз я был в восторге. Моя правая рука, сжатая в кулак, взметнулась вверх. На часах было четыре сорок две. Со старта прошло одиннадцать часов сорок две минуты. Впервые за последние двенадцать часов — половину суток! — я сел. Вытер пот с лица, попил воды, стянул с себя кроссовки и, пока вокруг понемногу темнело, аккуратно размял щиколотки. И в этот момент меня захлестнуло чувство... гордости — это, пожалуй, громко сказано, но как минимум чувство удовлетворения достигнутым. Ну и конечно, радость и облегчение от того, что предпринятая рискованная затея удалась, что я выдержал испытание. Честно говоря, чувство облегчения было заметно сильнее, чем радость. Как будто внутри меня развязался какой-то тугой узел, о существовании которого я все эти годы и не подозревал.

\*\*\*

Первое время после забега на озере Сарома я с трудом спускался по ступенькам. Идти вниз по лестнице мог, только крепко держась за перила. Ноги подкашивались, колени не держали. Однако через пару дней все прошло, и я снова поднимался и спускался, как обычно, без напряжения. Как ни крути, но за годы тренировки ноги привыкли к бегу на длинные дистанции. Основная проблема на этот раз была не в ногах, а, как я уже говорил, в руках. Чтобы помочь уставшим ногам, я очень интенсивно работал руками. На следующий день после забега у меня появилась сильная боль в правом запястье, оно покраснело и отекло. Я пробежал за свою жизнь немало марафонов, но впервые от бега пострадали мои руки, а не ноги.

Однако психологические последствия стокилометрового забега оказались, пожалуй, куда существенней физических. Я впал в какую-то прострацию. Мало-помалу меня одолела «меланхолия бегуна» (по-английски я назвал это runner's blue, хотя ощущение скорее мутновато-белое)\*, и я воспринимал окружающий мир словно через тонкую пленку. После ультрамарафона я уже не мог относиться к бегу с прежним воодушевлением.



Отчасти это можно было списать на усталость, которая никак не желала проходить, но думаю, что дело было не только в ней. Главное, я больше не мог дать однозначный ответ на вопрос, хочу ли я бегать. И я не знаю почему. Однако факт остается фактом: со мной что-то произошло. Теперь я бегал все реже, дистанции становились все короче.

\* Слово «blue» означает не только «грустный», но и оттенки синего.

Но как и прежде, я раз в год участвовал в марафоне. Такое у меня железное правило. Стоит ли говорить, что если ты не отдаешься этому делу целиком и полностью, то пробежать марафон практически невозможно. Поэтому я по-своему всерьез тренировался и по-своему всерьез проходил дистанцию. Но это было именно «по-своему всерьез», не более того. Что-то засело во мне, как заноза. И у меня не просто поубавилось желания бегать. Да, верно — я лишился чего-то, но вместе с тем во мне пустило корни нечто новое. Должно быть, именно этими внутренними переменами и был вызван мой приступ меланхолии.

Так что же представляло собой это «нечто новое»? У меня нет слова, которое бы в точности подходило для описания этого чувства, но, наверное, самым близким по смыслу можно считать «покорность». Возможно, я несколько сгущаю краски, но этот стокилометровый пробег оказался в каком-то смысле метафизическим прыжком. После того как на семьдесят пятом километре ушла усталость, мое сознание как бы опустошилось, и в этом опустошении мне почудилось нечто философское или даже религиозное. И это нечто побудило меня к интенсивному самоанализу, который, в свою очередь, привел к тому, что мое отношение к бегу изменилось. Возможно, я навсегда лишился своей позитивистской установки бежать, несмотря ни на что.

А может быть, все это вовсе не так серьезно. Может, я просто перенапрягся и устал. Все-таки мне было уже под пятьдесят. Я попытался сделать то, что находится за пределами возможностей большинства моих ровесников, и оказался лицом к лицу с тем фактом, что пик моей физической активности миновал. А может, это просто был а депрессия, вызванная неким мужским эквивалентом менопаузы. Не исключено, что имела место и совокупность всех этих факторов. Так как речь идет обо мне самом, мне трудно судить объективно. Короче, чем бы это ни было вызвано, я назвал этот синдром «меланхолией бегуна».

Разумеется, я был ужасно рад, когда пробежал ультрамарафон. Я даже почувствовал своего рода уверенность в себе. Да и сейчас я рад, что решился на забег. Как бы то ни было, проблема, возникшая в результате, никуда не делась. Еще долгое время после ультрамарафона я ощущал упадок и сил, и духа — не то чтобы до этого я был на каком-то головокружительном подъеме, но все-таки. С тех пор каждый раз, когда я бежал марафон, мой результат неизменно становился все хуже. Тренировки и забеги превратились в пустую формальность, я занимался всем этим скорее по привычке — бег уже не воодушевлял меня, как прежде. Объем выделяемого адреналина сократился на порядок. Собственно, именно поэтому я переключился с марафона на триатлон и с большим удовольствием начал играть в сквош на закрытых площадках. Жил я теперь по-другому, как будто поняв, что кроме бега есть в жизни и другие вещи (что, если вдуматься, само собой разумеется). Иначе говоря, я, отчасти сознательно, попытался дистанцироваться от бега. Так заново переосмысливают отношения, когда отпустит первый лихорадочный жар влюбленности.

Теперь же я чувствую, что меланхолический туман, в котором я так долго блуждал, наконец рассеивается. Не могу сказать, что я окончательно вышел из него, но, по крайней мере, что-то забрезжило, зашевелилось, взволновалось. Утром, завязывая шнурки беговых кроссовок, я улавливаю едва заметное движение в воздухе и в себе самом. Я хочу сберечь эти пока еще робкие ростки. И поэтому сейчас, точно так же, как в те моменты, когда мне важно не пропустить ни звука, увидеть пейзаж, не перепутать направление, я

сосредоточиваю все душевные силы на своем организме.

Впервые за долгое время я чувствую удовлетворение от ежедневных пробежек, от подготовки к очередному марафону. Я завел новый блокнот, открыл новый бутылек чернил и взялся за новую вещь. Мне трудно разложить все по полочкам и логично объяснить, почему вдруг я снова так воодушевлен идеей бега. Может быть, мое возвращение в Кембридж, на берега реки Чарльз, пробудило во мне былые чувства? Возможно, симпатия к этому месту всколыхнула во мне воспоминания о тех днях, когда бег для меня был неотделим от жизни. А может, наконец завершился некий период внутренней адаптации, на который понадобилось именно столько времени — ни больше ни меньше.

Полагаю, это знакомо каждому, кто зарабатывает на жизнь писательским трудом: когда я пишу, я думаю о множестве разных вещей. Это не значит, что я записываю всё, о чем думаю. Просто когда я пишу, мне приходят в голову всякие мысли. Можно сказать, что творчество формирует мое мышление. А переработка ранее написанного — это повод пофилософствовать. Но сколько бы я ни писал, я никогда не могу прийти к какому-то окончательному выводу. Сколько бы ни переписывал — все равно приезжаю не туда, куда ехал. Вот уже десятки лет пишу, а ничего не меняется. Я только предлагаю гипотезы или пересказываю то, о чем уже говорили до меня, своими словами. Или нахожу аналогию между имеющейся проблемой и чем-нибудь совсем другим.

По правде говоря, я совершенно не понимаю, чем была вызвана эта моя «меланхолия» и почему сейчас она вдруг сошла на нет. Видимо, еще не пришло время для того, чтобы я мог объяснить самому себе эти вещи. Единственное, что я могу сказать: такова жизнь. И может быть, у нас нет иного выбора, кроме как принять эту жизнь такой, какая она есть, не понимая толком, что же происходит. Принять, как мы принимаем налоги, приливы и отливы, смерть Джона Леннона и ошибки судей на чемпионате мира.

Во всяком случае, я совершенно определенно чувствую, что времяоборот завершен, круг замкнулся. Бег снова сделался необходимой частью моей повседневной жизни и приносит мне радость. Вот уже больше четырех месяцев я бегаю упорно и ежедневно. Это уже не те механические движения, не безучастное исполнение формальностей. Мой организм снова испытывает реальную потребность в беге, так же как он требует сочных фруктов, когда одолевает жажда. Я с нетерпением жду шестого ноября, жду Нью-Йоркского марафона, чтобы посмотреть, смогу ли я испытать радость и удовлетворение от забега. Чтобы понять, смогу ли я.

Неважно, за сколько я пробегу марафон. Даже если я буду лезть из кожи вон, мне все равно уже не пробежать так, как раньше. Я к этому готов. Конечно, в этом мало приятного, но так уж обстоят дела, когда стареешь. Я играю свою роль, а время играет свою. И оно делает это куда точнее и аккуратнее, чем когда-либо делал я. С тех самых пор, как в мире появилось время (интересно, когда это было?), оно движется все вперед и вперед, не останавливаясь ни на мгновение. Те, кто не умер молодым, обладают неоспоримой привилегией, благословенным правом стареть. Им уготовано физическое угасание, что есть великая честь, — и к этому нужно привыкнуть.

Соревноваться со временем ли, на время ли — это все неважно. Гораздо важнее, получу ли я (хоть какое-то) удовольствие, почувствую ли удовлетворение, пробежав эти сорок два километра. Я буду радоваться и ценить те вещи, которые невозможно выразить в цифрах. Я буду идти на ощупь к особенному чувству гордости, истоки которого — в том метафизическом прыжке.

Я немолод и не стремлюсь побить все мыслимые и немыслимые рекорды. Я не движущийся неорганический автомат. Я честный профессиональный писатель (не больше и не меньше), который осознает границы своих возможностей, но при этом хочет оставаться жизнеспособным, да и просто способным, как можно дольше.

До Нью-Йоркского марафона еще месяц.

# Глава 7

Осень в Нью-Йорке

30 октября 2005 г. Кембридж, штат Массачусетс

Словно оплакивая поражение бейсболистов «Бостон ред соке» в плей-офф (они проиграли во всех матчах с «Чикаго уайт соке»), десять дней подряд Новую Англию поливали холодные дожди. Затяжные, осенние. Дождь то припускал, то утихал, иногда, будто опомнившись, переставал вовсе, впрочем ненадолго. А голубое небо за эти десять дней так ни разу и не показалось. Плотные серые облака, обычные для здешних мест, висели густой пеленой. Робкий и невнятный дождь все тянул свою волюнку, пока наконец не собрался с силами и не обрушился мощным ливнем. В городах и весях от Нью-Гемпшира до Массачусетса начались наводнения. Главную магистраль буквально растерзало дождем. (Только не подумайте, что я обвиняю во всех этих ужасах «Ред соке», и в мыслях не было.) Меня ждали кое-какие дела в университете штата Мэн, и я проехал через весь север Новой Англии, но единственное, что я помню об этой поездке,— как веду машину под нескончаемым мрачным дождем. Вообще-то мне нравится путешествовать по здешним местам, если только на дворе не разгар зимы. Но в этот раз путешествие выдалось не из приятных. Для лета уже поздно, для золотой осени — еще рано. Дождь лупил нещадно, и к тому же у моей взятой напрокат машины была какая-то проблема с «дворниками». Так что в Кембридж я вернулся поздно ночью измотанный до предела.

В воскресенье, девятого октября,— в этот день тоже шел дождь — я принял участие в утреннем забеге. Это был полумарафон, который каждую осень проводит Бостонская легкоатлетическая ассоциация, та самая, что весной устраивает Бостонский марафон. Забег стартует на поле Роберто Клемента, совсем рядом со стадионом «Фэнэуэй-парк». Трасса идет мимо Ямайского пруда, потом на территории зоопарка Франклина разворачивается и возвращается туда же, откуда началась. В этом году в забеге принимали участие четыре с половиной тысячи человек.

Для меня это был своего рода разогрев перед Нью-Йоркским марафоном. Думаю, я выложил процентов на восемьдесят, а по-настоящему разошелся только километра за три до финиша. Вообще-то это очень сложно — не выкладываться на дистанции полностью, пытаться себя сдерживать. Когда вокруг тебя бегут, стараются другие люди — волей-неволей поддаешься общему настрою. Что ни говори, приятно стоять на старте в толпе других бегунов и слышать команду «Марш!», а потом чувствовать, как в тебе просыпается инстинкт соперничества. Однако на этот раз я старался сохранять хладнокровие. Я должен был беречь силы, чтобы потом, сев на самолет, доставить их в целости и сохранности в Нью-Йорк.

Я пробежал полумарафон за один час пятьдесят пять минут. Не так уж и плохо. Примерно на такое время я и рассчитывал. На последних километрах я поддал газу и, обогнав около сотни соратников-бегунов, пришел к финишу с порядочным запасом сил. Холодное выдалось воскресенье, с самого утра в воздухе легким туманом висела изморось. Но это не расхолаживало, а наоборот. С номером на груди, прислушиваясь к дыханию тех, кто рядом, я бежал и думал, что вот опять наступил сезон забегов. Я чувствовал, как в крови поднимается адреналин. Обычно я бегаю один, так что смена обстановки стала для меня неплохим стимулом. Теперь я более-менее представлял, в каком темпе следует бежать первую половину трассы в ноябре. А для того чтобы узнать, как пройдет вторая часть забега, надо набраться терпения и еще немного подождать.

На тренировках я регулярно пробегаю дистанцию полумарафона, а иногда и более длинные расстояния. Так что для меня забег кончился, едва успев начаться. («Это что, все?») Ну и хорошо. Тем, кого выматывает полумарафон, в марафон соваться не стоит —

он им покажется сущим адом. Участники забега почти все белые и в основном почему-то женщины. Представителей других рас почти не наблюдалось.

Дождь все лил и лил, к тому же мне надо было съездить в несколько мест по делам, так что бегать столько, сколько я собирался, не получилось. Но хотя Нью-Йоркский марафон с каждым днем все ближе, в том, что я не бегаю, нет никакой проблемы. Наоборот — сейчас мне даже полезно отдыхать. Вообще-то хоть я и понимаю, что перед забегом неплохо отдохнуть и набраться сил, но — увы. Обычно чем ближе состязание, тем больше я волнуюсь и тем усиленной начинаю тренироваться. Когда идет дождь — дело другое. И я с чистой совестью — дождь ведь! — тренировку откладываю. Во всем есть свои преимущества.

Настоящая проблема заключается в том, что, хотя я сейчас почти не бегаю, у меня разболелось правое колено. Это случилось, как и большинство неприятностей в нашей жизни, без всякого предупреждения. Утром семнадцатого октября я спускался по лестнице и слегка подвернул ногу. Теперь при сгибе под определенным углом болит в коленной чашечке. Но самое неприятное, что на ногу не ступить — колено сразу подгибается, не выдерживает веса. Так вот что значит «ватные колени». По лестнице приходится спускаться, крепко держась за перила,— иначе никак.

Я был измотан тяжелыми тренировками, а тут еще резко похолодало — и в итоге имеем то, что имеем. В начале октября еще держалась летняя жара, но неделя затяжных дождей быстро расставила все точки над «i» — в Новую Англию пожаловала осень. Несколько дней назад я еще включал дома кондиционер на охлаждение, а теперь по улицам города гуляет ледяной ветер и повсюду натывается на приметы поздней осени. Пришлось в срочном порядке доставать из шкафа свитера. Изменились даже мордочки у белок, озабоченно снующих вокруг, делающих запасы на зиму. В такие переходные периоды мой организм все чаще стал давать сбои, чего никогда не случалось в молодости. Хуже всего, когда холодно и сыро.

Если вы бегаєте на длинные дистанции и ежедневно тренируетесь, то колени — это ваше слабое место. Каждый раз, когда нога касается земли, она испытывает нагрузку, в три раза превышающую массу тела.

И это происходит более десяти тысяч раз за день. Находясь меж молотом и наковальней — то есть между твердым, зачастую бетонным, покрытием дороги и этим чудовищным весом (при условии, что на вас еще кроссовки с амортизацией),— ваши колени терпеливо все сносят. Если посмотреть на это под таким углом (впрочем, отдаю себе отчет, что никто этого не делает), то, напротив, странным может показаться отсутствие проблем с коленями. Короче, вы должны быть готовы к тому, что в какой-то момент ваши колени возмутятся. «Эй,— скажут они,— ты себе, конечно, бегай, пыхти, но о нас-то, пожалуйста, тоже не забывай. Если мы выйдем из строя, тебе вряд ли удастся найти достойную замену».

Ну и когда же в последний раз я всерьез задумывался о своих коленях? Я попытался вспомнить и почувствовал что-то похожее на раскаяние. Ведь они, черт возьми, правы! Дыхание может быть и второе, и третье, но вот колени — только одни. Замены им действительно нет, поэтому о них обязательно надо заботиться.

Я уже говорил раньше, что мне — в отличие от многих других бегунов — повезло. У меня никогда не было тяжелых травм. Я не пропускал по болезни ни одного забега. Случалось, во время бега я ощущал какой-то непорядок в правом колене (всегда в правом), но мне неизменно удавалось решить эту проблему, и я продолжал бежать. Так что, наверное, и в этот раз все тоже будет хорошо. Правда ведь? Мне бы хотелось в это верить. Но колено не унималось и заявляло о себе даже ночью. Что же я буду делать, если после всех этих месяцев не смогу участвовать в Нью-Йоркском марафоне? Может, надо было иначе составить расписание тренировок? Может, я недостаточно разминался? (Скорее всего, недостаточно.) А может быть, я излишне перенапрягся в конце полумарафона? Все эти мысли не давали мне уснуть. За окном выл холодный ветер.



На следующее утро я встал, умылся, выпил чашку кофе и попробовал спуститься по лестнице. Я опасно преодолевал ступеньку за ступенькой, держась за перила, и внимательно прислушивался к своему правому колену. Где-то внутри еще побаливало, но боль была уже не такая резкая, как вчера. Я поднялся обратно и спустился еще раз. Теперь уже на четыре пролета вниз, почти с обычной скоростью. На ходу я проделывал разные штуки, вывертывая колено под разными углами. В итоге мне удалось немного успокоиться.

Позволю себе небольшое отступление от темы бега: моя жизнь в Кембридже сейчас не так уж безоблачна. В доме, где мы поселились, полным ходом идет ремонт. Целыми днями здесь что-то сверлят и пилят. За окном (четвертый этаж) снуют туда-сюда строители. Рабочий день у них начинается в полвосьмого утра, когда еще толком не рассвело, и продолжается до полчетвертого. Они что-то напортачили с водостоком на балконе, что над нами, и нас здорово залило во время дождей. В спальне промокла кровать. Мы подставили все имеющиеся тазики и кастрюли, но это нас не спасло — пришлось застелить пол газетами. Мало того, сломался бойлер, и мы остались без горячей воды и отопления. Но и это еще не все. Ни с того ни с сего заклинило датчик дыма, и то и дело принималась вопить сирена. Короче говоря, полный бедлам.

Квартира наша неподалеку от Гарвардской площади, и на работу я хожу пешком, что, конечно, удобно. Но нам очень не повезло с этим ремонтом — он начался почти сразу, как мы въехали. Хотя нельзя же все время жаловаться. Мне еще нужно работать, да и марафон уже не за горами.

Самое главное — мое колено вроде бы пришло в себя, и это определенно хорошая новость. Я решил, что буду обращать внимание только на положительные стороны жизни. Есть и еще одна радостная новость. Мое выступление в Технологическом прошло очень хорошо. Может быть, даже слишком хорошо. В выделенную университетом аудиторию на четыреста пятьдесят человек набилось тысяча семьсот, и большинство пришлось выпроводить. Для наведения порядка вызвали охрану. Из-за всей этой неразберихи начало задержали, плюс ко всему — в аудитории не работал кондиционер, а жара была нешуточная, как в разгар лета. Все присутствующие буквально обливались потом. «Спасибо за то, что вы пришли сегодня сюда специально, чтобы меня послушать. Если бы я знал, что желающих будет так много, я бы арендовал на пару часов “Фэнзэй-парк”», — начал я. Все замучались толкаться и умирали от жары, и я чувствовал, что для начала аудиторию надо рассмешить.

Я снял пиджак и до конца лекции оставался в футболке. Зал — в основном студенты — реагировал на мое выступление очень хорошо, так что и слушатели, и я сам получили массу удовольствия. Было приятно видеть столько молодых людей, которым нравятся мои произведения.

Еще я здорово продвинулся в работе над переводом «Великого Гэтсби» Скотта Фицджеральда. Сейчас заканчиваю первую правку. Тщательно проверяю каждую строку, вношу некоторые изменения, и постепенно перевод становится все более гладким. Я чувствую, как фицджеральдовский стиль естественно воссоздается на японском языке. Пожалуй, я немножко припозднился со своими откровениями, но «Гэтсби» — действительно выдающийся роман. Сколько ни перечитываю, не устаю им восхищаться. Такая литература делает тебя сильнее, воспитывает тебя. Каждый раз эта книга становится для меня открытием, и я реагирую на нее так остро, как если бы читал впервые. Просто в голове не укладывается, как сумел такой молодой писатель — ему тогда было всего двадцать девять — постичь и изобразить совокупность жизненных событий с такой точностью, непредвзятостью и душевной теплотой? Как? Неужели это возможно? Чем больше я об этом думаю, чем чаще перечитываю роман, тем загадочней кажется мне все это.

Двадцатого октября, после четырехдневной паузы, за время которой я не пробежал ни метра из-за дождя и происшествия с коленом, я снова начал бегать. Днем температура за

окном немного поднялась, я оделся тепло и побегал не спеша минут сорок. К счастью, дискомфорта в колене я больше не ощущал. Сначала я бежал медленно, потом, когда стало понятно, что все в порядке, немного ускорился. С ногами неполадок не было — ни с коленом, ни с пятками,— все отлично работало. Я облегченно вздохнул. На данный момент самое важное для меня — это принять участие в Нью-Йоркском марафоне и пробежать трассу до конца. Добраться до финиша, ни разу не перейти на шаг, получить удовольствие от состязания. Вот это, именно в таком порядке, и есть мои основные цели. Солнечная погода держалась три дня подряд, и строители наконец-то закончили водосток на крыше. Как объяснял мне Дэвид, молодой бригадир из Швейцарии, недовольно глядя на небо, для окончания работы им совершенно необходимы три солнечных дня, без этого никак. И вот — свершилось. Больше можно не бояться протечек. К тому же починили бойлер, и теперь у нас есть горячая вода. Так что я принял горячий душ. Пока шли ремонтные работы, цокольный этаж был перекрыт, но теперь стиральная машина и сушилка снова в нашем распоряжении. А еще жильцам сказали, что с завтрашнего дня начнет работать центральное отопление. После всех этих бедствий дела—в том числе и мое колено,— кажется, пошли на поправку.

Двадцать седьмое октября. Сегодня во время пробежки колено ни разу не дало о себе знать. Я пробежал дистанцию, выложившись процентов на” восемьдесят. Вчера колено еще побаливало, но сегодня утром я бегал как обычно. Пятьдесят минут восьмидесятипроцентного бега плюс десять — стопроцентного, в том темпе, в котором я собираюсь бежать Нью-Йоркский марафон. Я просто представил себе, как вбегаю в Центральный парк и выхожу на финишную прямую, и как-то сам собой прибавил скорость. Я с силой отталкивался от земли, и колени у меня не подкакивались. Похоже, опасность миновала.

Стало по-настоящему холодно, город наводнили хеллоуиновские тыквочки. По утрам дорожка вдоль реки устлана мокрыми разноцветными листьями. На утренней пробежке теперь не обойтись без перчаток.

Двадцать девятое октября. До марафона осталась неделя. Утром вдруг пошел снег, а во второй половине дня зарядил настоящий снегопад. Ну надо же, а ведь еще совсем недавно было лето. Такой вот в Новой Англии климат. В окно своего университетского кабинета я наблюдал, как падают, кружась, снежные хлопья. А я не в такой уж плохой форме. Когда я слишком устаю от тренировок, ноги у меня тяжелеют и я бегу, вихляя из стороны в сторону. Но в последнее время я чувствую себя легким, готовым к старту. Ноги оправались от усталости, и чем больше я бегаю, тем больше мне хочется бегать. Хотя все равно немного тревожно. А вдруг эта темная, на мгновение застлавшая мне глаза тень никуда не делась? Может быть, она затаилась внутри меня и только и ждет подходящего момента. Как хитрый вор, который прячется в доме, дышит тихо-тихо, терпеливо ждет, пока все заснут. Я попытался заглянуть в себя, посмотреть, нет ли там чего-нибудь. Но мы теряемся в собственном сознании, как в лабиринте, и с телом тоже никак не разберемся. Куда ни посмотри — везде мутная пустота, слепая зона. Всюду мерещатся какие-то намеки, на каждом шагу поджидают сомнительные сюрпризы. Нужно положиться на опыт и инстинкт. Опыт говорит мне следующее: «Ты сделал все, что должен был, нет смысла в сотый раз думать об этом. Теперь остается только дожидаться марафона». Инстинкт подсказывает: «Фантазируй!» И я закрываю глаза и представляю, как в многотысячной толпе бегу по Бруклину, через Гарлем, по улицам Нью-Йорка. Как пробегаю один за другим подвесные мосты, двигаюсь вдоль южной оконечности Центрального парка — здесь весело и многолюдно. Пытаюсь вообразить, с каким чувством я буду приближаться к финишу. Еще я вижу мысленным взором наш отель и неподалеку от него старый стейк-хаус — туда мы пойдем обедать после марафона. Все это придает мне спокойной уверенности в своих силах. Я больше не пытаюсь разглядеть темные тени, не вслушиваюсь в звуки тишины.

Лиз, которая курирует мои книги в издательстве «Кнопф/Рэндом», прислала мне

электронное письмо. Она тоже примет участие в Нью-Йоркском марафоне. Для нее это первый марафон. «Приятного забега!» (Have a good time) — написал я ей в ответ. И это действительно важно: чтобы забег имел какой-то смысл, он должен быть в удовольствие. А иначе зачем десятки тысяч людей бегут из года в год эти сорок два километра? Еще раз проверяю, зарезервирован ли для нас номер в отеле на 59-й улице, неподалеку от Центрального парка, и покупаю билеты на рейс Бостон — Нью-Йорк. Складываю в спортивную сумку все, что нужно для бега, плюс качественно разношенные кроссовки. Теперь надо просто расслабиться и терпеливо ждать. Еще можно помолиться, чтобы шестого ноября выдался погожий осенний день.

Каждый раз, когда я приезжаю в Нью-Йорк на марафон (это уже будет четвертый), я вспоминаю прекрасную, изящную балладу Вернона Дюка «Осень в Нью-Йорке»: Мечтатели, все потеряв, Пусть вздыхают о дальних морях. Осень пришла в Нью-Йорк, Приятно прожить ее вновь.

Dreamers with empty hands May sigh for exotic lands It's autumn in New York It's good to live it again

Ноябрьский Нью-Йорк обладает каким-то особенным шармом. Воздух умопомрачительно чист и прозрачен. Листья на деревьях Центрального парка только начинают желтеть. Окна небоскребов, плывущих в высоком небе, отражают свет осеннего солнца. Кажется, можно идти и идти не останавливаясь, квартал за кварталом. В витринах «Бергдорфа Гудмана» красуются дорогие кашемировые пальто, а по улицам плывет дразнящий запах маленьких крендельков с солью.

В день марафона, когда я буду бежать по этим улицам, смогу ли я в полной мере почувствовать очарование нью-йоркской осени? Или я буду слишком занят, чтобы смотреть по сторонам? Я не узнаю этого, пока не окажусь там и не побегу. Так уж устроены марафоны.

## Глава 8

18 Til I Die

26 августа 2006 г. Город на побережье, префектура Канагава

Сейчас я готовлюсь к триатлону. В последнее время сосредоточился на велосипеде. Старательно кручу педали — по часу, а то и по два в день езжу по дорожке вдоль берега в Оисо. Эту дорожку называют Тихоокеанской велосипедной. (Несмотря на громкое название, она очень узкая, а кое-где вообще неожиданно исчезает, и ехать по ней не так-то легко, к тому же с океана всегда сильный ветер.) Благодаря тренировкам мышцы у меня от бедер до поясницы стали упругими и сильными.

На педалях моего гоночного велосипеда есть специальные ремешки, так что я могу не только давить на педали, но и подтягивать их вверх. Скорости это добавляет прилично. Чтобы ноги двигались плавно, без задержек, нужно сосредоточиться именно на подтягивании, особенно во время продолжительных подъемов. Проблема в том, что мышцы, которые работают во время подтягивания, практически не используются в обычной жизни, поэтому, если я занимаюсь подолгу, их иногда даже сводит от усталости. Но если я езжу на велосипеде с утра, то вечером вполне могу еще и пробежаться, пусть уже и порядком натрудил ноги. Нельзя сказать, чтобы это было особенно приятно, но я не жалею. В конце концов, такова программа триатлона.

Я начал всерьез тренироваться на велосипеде за несколько месяцев до соревнований. Плаванием и бегом я занимаюсь регулярно, независимо ни от чего. Они органично вписаны в мою жизнь. А велосипед — не вписан. И как-то не спешит вписываться. Велосипед вызывает у меня раздражение, потому что он — инструмент. Чтобы ездить на

велосипеде, надо обзавестись шлемом, специальной обувью, разнообразными аксессуарами и запчастями. Плюс ко всему за велосипедом еще надо следить и поддерживать его в рабочем состоянии. А я с детства не умею держать инструменты в порядке. Ну и опять-таки, найти трассу, по которой можно гонять на полной скорости, тоже задача не из легких. Короче, слишком много возни.

Есть и еще одна причина — страх. До нормальной велосипедной трассы нужно довольно долго ехать по городу. Чтобы понять, какой ужас я испытываю, лавируя на своем тонкошинном гоночном в могучем транспортном потоке, при том что ноги пристегнуты к педалям, — надо испытать это на собственной шкуре. Умение приходит с опытом — можно сказать, что выживать на дороге я уже научился. И тем не менее критических моментов, вышибающих из меня холодный пот, предостаточно. Даже когда я просто тренируюсь, любой крутой вираж на большой скорости заставляет сердце учащенно биться. Мне предельно ясно, что если я наклонюсь не под тем углом и не впишусь в поворот, я либо упаду с велосипеда, либо врежусь в забор. Необходимо опытным путем определить свой скоростной предел. Еще я боюсь ехать на большой скорости вниз, если дорожка мокрая после дождя. Во время гонки достаточно малейшей ошибки — и на дистанции образуется куча мала.

Вообще-то по природе я не лихач и не очень люблю соревнования на скорость, так что с велосипедным спортом у меня все не так гладко, как хотелось бы. Когда я готовлюсь к триатлону (включающему в себя плавание, велосипедную гонку и бег), всегда тяну до последнего с велосипедными тренировками. Это мое слабое место. И даже если я отлично справлюсь с беговой частью — дистанцией в десять километров, — все равно наверстать упущенное не успею. Вот я и решил в оставшееся время приналечь на велосипед. Сегодня первое августа, а соревнования — первого октября, то есть у меня в запасе ровно два месяца. Не знаю, удастся ли мне привести в форму нужные мышцы, но, по крайней мере, я заново привыкну к велосипеду.

Я езжу на «панасонике» — титановая спортивная модель, легкая как перышко. За семь лет переключение скоростей сделалось естественной функцией моего организма. Машина, надо заметить, отличная. Скажу даже, что качества велосипеда явно выше качества наездника. Я довольно жестко с ним обходился во время соревнований (я трижды принимал участие в триатлоне), но он выдержал и ни разу меня не подвел. На раме «панасоника» написано: «18 Til I Die». Это цитата, название хита Брайана Адамса — «18 до самой смерти». Разумеется, это шутка. Потому что единственный способ оставаться восемнадцатилетним до самой смерти — умереть в восемнадцать.

Этим летом в Японии очень странная погода. Сезон дождей, который обычно прекращается к началу июля, тянулся до конца месяца. За это время пролилось столько дождя, что меня от него уже тошнило. Некоторые районы затопило. Погибло много людей. Говорят, что все это из-за глобального потепления. Может, так оно и есть. А может, и нет. Существуют веские доводы в пользу обеих версий. Одни эксперты говорят одно, другие — другое. Но многие все равно продолжают считать, что большинство проблем на земле вызваны именно глобальным потеплением. Низкие продажи на рынке одежды, выброшенные на берег тонны сплавного леса, наводнения, засухи, рост потребительских цен — почти всегда виновато злополучное потепление. Мир, как и прежде, нуждается в некоем абсолютном злодее, на которого можно показать пальцем и сказать: «Это ты, ты во всем виноват!»

В любом случае (конечно же, из-за какого-то законченного мерзавца, на которого управы нет и не будет), дождь лил и лил не переставая. И за весь июль мне так и не удалось толком потренироваться. Виноват в этом не я, а тот самый мерзавец. Но вот наконец выдался солнечный день, и я выхожу с велосипедом на трассу. Застегиваю свой обтекаемый шлем, надеваю солнцезащитные очки, наливаю воды в бутылку и настраиваю спидометр. Теперь в путь. Самое главное, когда едешь на гоночном велосипеде, посильнее нагибаться вперед, чтобы улучшить аэродинамику. Голова немного поднята и тоже



вытянута вперед. Эту позу нужно обязательно запомнить. И привыкнуть к ней. Для человека, не привычного крутить педали в позе застывшего богомола с высоко поднятой головой,— задача непосильная. Быстро затекут спина и шея, а когда у человека болит шея, он не склонен вытягивать голову вперед, наоборот — голова опускается, а взгляд упирается в землю. А вот это уже чревато. Когда я готовился к своему первому триатлону и намеревался проехать за тренировку сто километров, я на хорошей скорости впилился в железный столб из тех, которые ставят вдоль реки, чтобы мотоциклы и машины не заезжали в прибрежную полосу. Я устал, соображал плохо и сам не заметил, как опустил голову. Переднее колесо покорежилось от удара, а я перелетел через руль головой вперед. Такого развития событий я, понятно, не ожидал. Хорошо, что на мне был шлем, а то не обошлось бы без увечий. Приземляясь, я здорово ободрал руки об асфальт, но, к счастью, этим мои травмы и ограничились. Я знал велосипедистов, кому повезло гораздо меньше.

Одно такое происшествие — и вы начинаете относиться к езде на спортивном велосипеде со всей серьезностью. Иногда физическая боль помогает усвоить жизненно важные вещи. С тех пор всегда, даже когда очень устал, я держу голову высоко и во все глаза слежу за дорогой. Понятно, что такое усиленное внимание сказывается в первую очередь на перетруженных мышцах.

Несмотря на августовскую жару, я не потею. То есть потею, конечно, но пот тут же высыхает под сильными порывами ветра. Очень хочется пить. Если дальше так пойдет, я обезвожусь. А при обезвоживании голова перестанет работать. Поэтому без бутылки воды я на велосипед не сажусь. Продолжая крутить педали, достаю бутылку из специального крепления и делаю несколько глотков. Потом вставляю ее на место. Эти действия доведены у меня до автоматизма, так что я не отрываю взгляда от дороги.

Только начав заниматься велоспортом, я понятия не имел, что и как делать, и попросил одного сведущего человека меня потренировать. По выходным мы с ним грузили свои велосипеды во вместительный универсал и отправлялись на пристань Ои. Туда приезжает немало велосипедистов. В выходные там нет грузовиков, поэтому широкая дорога, идущая вдоль складских помещений, превращается в идеальную трассу для велогонок. Мы договаривались, сколько кругов и за какое время проедем, и стартовали. Товарищ составлял мне компанию и в продолжительных заездах вроде того, в котором я потерпел аварию. Честно говоря, тренироваться на велосипеде в одиночку довольно трудно. К марафону я всегда готовлюсь один, но тут совсем другое дело. Когда, вцепившись в руль, как заведенный крутишь педали, одиночество отчего-то переживается гораздо острее.

Одни и те же движения повторяются раз за разом. Подъемы — равнины — спуски. Иногда по ветру, иногда против ветра. Ты переключаешь скорость, слегка меняешь посадку, проверяешь количество оборотов, налегаешь на педали, чуть умеряешь напор, проверяешь количество оборотов, пьешь воду, переключаешь скорость, меняешь посадку и так далее, и так далее. Иногда мне начинает казаться, что это такая специальная изоциренная пытка. Триатлонист Дейв Скотт написал в своей книге, что из всех видов спорта, придуманных человеком, велоспорт самый неприятный. Надо признаться, я тоже так считаю. Однако велоспорт — это именно то, чем я должен заниматься (каким бы абсурдом мне это ни казалось) оставшиеся недели до соревнований по триатлону. Напевая себе под нос припев из «18 до самой смерти» Брайана Адамса, ругаясь на чем свет стоит, я вдавливаю педали и подтягиваю их вверх, заставляя ноги запоминать нужный темп. Жаркий ветер со стороны океана наждаком скребет мне щеки.

Мое пребывание в Гарварде подошло к концу в последнюю неделю июня. Это означало, что моя жизнь в Кембридже тоже закончилась. (Прощай бочковой «Сэмюэль Адаме»! Прощайте «Данкин донатс»!) Я собрал чемоданы и в начале июля вернулся в Японию. Чем же я занимался, пока жил в Кембридже? Признаюсь, в основном покупкой грампластинок. В окрестностях Бостона очень много хороших магазинов подержанных пластинок. При случае я также наведывался за пластинками в Нью-Йорк и Мэн.

Семьдесят процентов моих приобретений — это джаз. Остальное — классика и немного рока. Я коллекционирую пластинки с большим (если не сказать огромным) энтузиазмом. Пересылать все это богатство в Японию было чертовски утомительно.

Честно говоря, я и сам не знаю, сколько у меня сейчас дома пластинок. Никогда не считал, и мне даже страшно подумать об этом. Собираю их с пятнадцати лет, накопил за эти годы великое множество. Правда, я от них довольно энергично избавляюсь, но круговорот записей такой, что за общим числом просто не уследить. Они приходят и уходят, а коллекция с каждым годом неуклонно растет. Впрочем, все это очень субъективно, и если кто-нибудь спросит, сколько у меня пластинок, я отвечу: «Да целая куча. Но мне все равно мало».

Один из героев «Великого Гэтсби», Том Бьюкенен, очень состоятельный человек и классный игрок в поло, говорит такие слова: «Случается, что в конюшне устраивают гараж, но я первый устроил в гараже конюшню»\*. Не хочу хвастаться, но я делаю нечто похожее. Если я нахожу хорошую пластинку с вещью, которая у меня уже есть на компакт-диске, я не задумываясь продаю диск и покупаю пластинку. А если мне в руки попадает пластинка с записью лучшего качества, то я без всякого сожаления расстаюсь с предыдущей и приобретаю новую. Увлечение, конечно, затратное и по времени, и по финансам. Думаю, многие сочли бы меня, что называется, одержимым.

\* Перевод Е. Калашниковой.

В ноябре 2005-го, как и было намечено, я принял участие в Нью-Йоркском марафоне. Стоял погожий осенний день. Один из тех чудесных дней, когда невозможно отделаться от ощущения, что вот-вот появится Мел Торме и, опершись на рояль, споет куплет-другой из «Осени в Нью-Йорке». Вместе с десятками тысяч других бегунов я стартовал на мосту Верразано-Нэрроуз на Стейтен-Айленд, пробежал через Бруклин (там меня всегда поджидает моя болельщица, писательница Мэри Моррис), затем миновал Квинс, Гарлем и Бронкс. И через несколько часов и мостов прибыл к финишу в Центральном парке, неподалеку от «Таверны на лужайке».

С каким результатом я пробежал? Откровенно говоря, так себе. По крайней мере, я втайне надеялся на лучшее время. Разумеется, я бы с большим удовольствием закончил свой рассказ триумфальными строчками типа: «Благодаря многочасовым упорным тренировкам я показал в Нью-Йорке отличный результат. На финише, расчувствовавшись, я едва сдерживал слезы». А потом, поставив в книге последнюю точку, я с олимпийским спокойствием ушел бы в закат под волнующие звуки главной темы фильма «Рокки». Всю дорогу я надеялся, что именно так оно и будет, и с замирающим сердцем ждал драматического финала. Это был мой тайный главный план. Я считаю, замечательный. Но в жизни далеко не все идет по плану. И в решающие, я бы даже сказал судьбоносные, моменты в дверь стучится гонец, как правило с дурными вестями. Конечно, это не всегда так, но по собственному опыту знаю, что печальных известий в нашей жизни неизмеримо больше. Гонец вежливо прикладывает руку к козырьку фуражки, но суть сообщения от этого не меняется. Он хороший малый, нет никакого смысла хватать его за грудки и пытаться вытрясти из него душу.

Парень не виноват, он просто выполняет задание начальства. Но кто же его начальство? Наш добрый старый друг — жестокая реальность.

Именно поэтому всегда нужно иметь запасной план.

Перед забегом я был уверен, что нахожусь в очень хорошей форме. К тому же я неплохо отдохнул. Странное ощущение в колене меня больше не беспокоило. Правда, я все еще чувствовал усталость в ногах, особенно в районе голеней, но это была приятная (как мне казалось) усталость, не требующая особого внимания. По сравнению с предыдущими забегами я тренировался методичнее и интенсивнее. Потому и надеялся (сдержанно верил), что покажу лучший результат за все последние годы. Пора было переводить

пассивы в активы.

Стартовав, я пристроился за пейсмейкером с табличкой «3.45». Я был уверен, что смогу пробежать дистанцию за это время. Думаю, это меня и погубило. По зрелом размышлении понимаю, что мне следовало бежать за «3.55» и потом прибавить темп, разумеется, только в том случае, если б я был уверен в своих силах. Но это теперь я рассуждаю здраво, а тогда что-то во мне протестовало: «Ты же бегал по такой жаре, тренировался изо всех сил! Если после этого ты не можешь уложиться в три сорок пять, зачем было вообще заваривать кашу? Ты же мужчина! Вот и веди себя по-мужски». Внутренний голос сбивал меня с пути, как коварные лиса и кот — идущего в школу Пиноккио. А казалось бы, всего несколько лет назад три сорок пять были для меня обычным делом.

Двадцать пять километров я бежал в нужном темпе, но дальше начались сложности. Как ни тяжело было это сознавать, мои ноги не желали больше двигаться. Скорость резко снизилась. Мимо пробежал пейсмейкер, в его руке была табличка «3.50». События развивались наихудшим образом. Нужно было сделать все возможное, чтобы меня не обогнал четырехчасовой. После моста Мэдисон-авеню, выбежав на широкую прямую дорогу, ведущую от Северного Манхэттена к Центральному парку, я почувствовал себя немного лучше. У меня появилась слабая надежда, что я вхожу в колею, но — увы. Она улетучилась, стоило мне оказаться на входе в Центральный парк, лицом к лицу с небезызвестными неровностями рельефа. На середине пологого подъема левую икру начало сводить судорогой. Бежать я все-таки мог, но только со скоростью пешехода. Толпа подбадривала: «Давай, давай!» Больше всего на свете я хотел продолжать бежать, но ноги меня не слушались.

В итоге я и на этот раз не смог — хотя не уложился совсем чуть-чуть — пробежать марафон за четыре часа. Да, я бежал от старта до финиша. Да, я остался верен своему правилу не сходить с дистанции и пробегать до конца каждый марафон (а их за моей спиной двадцать четыре штуки). Да, этот результат был лучше худшего из моих показателей. Но он был оскорбительным — ведь я так тщательно все продумал, так упорно тренировался.

Казалось, желудок постепенно заполняют клочья мрачных облаков. Нет, я просто не в состоянии это понять! Ведь я же так много тренировался, откуда эти судороги?! Неужели нельзя было обойтись без них? Я не утверждаю, что каждая попытка должна вознаграждаться, но если там, на небе, есть Тот, кого мы называем Богом, не мог Он хоть раз как-то обозначить Свое присутствие? Или такая благосклонность была бы чрезмерной?

Через полгода, в апреле 2006-го, я бежал Бостонский марафон. Как правило, я бегаю марафон раз в году, но от Нью-Йоркского забега остался такой неприятный привкус, что я решил попытаться счастья еще раз. Однако теперь я намеренно тренировался гораздо меньше. Ведь усиленные тренировки перед Нью-Йоркским марафоном мне не помогли. Возможно, я даже слегка перетренировался.

На этот раз у меня не было жесткого расписания, я просто бегал немного больше, чем обычно. Просто бегал — в свое удовольствие, стараясь не забивать себе голову философией. Я пытался относиться к этому спокойно. «Всего лишь еще один марафон», — говорил я себе. Поживем — увидим.

Это был уже седьмой мой забег в Бостоне. Я хорошо знал трассу — знал все подъемы и спуски, все повороты и изгибы. Не то чтобы это гарантировало успех, но все-таки.

Ну и какой же результат, спросите вы?

Почти такой же, как в Нью-Йорке. Усвоив полученный там урок, на этот раз я довольно жестко контролировал себя во время первой половины забега. Я не увеличивал темп, чтобы поберечь силы. Я получал удовольствие от бега, наслаждался видами, готовясь к моменту, когда наконец смогу совершить рывок. Но этот момент так и не наступил. На промежутке между тридцатым и тридцать пятым километрами, там, где Холм разбитых надежд\*, я еще чувствовал себя абсолютно нормально. Друзья, которые поджидали меня у

холма для моральной поддержки, потом говорили, что я выглядел отлично. Я бежал вверх, улыбаясь, и махал им рукой. Я был уверен, что если дальше все пойдет в том же духе, то ближе к концу я смогу набрать темп и показать достойный результат. Но после того как я миновал Кливленд-серкл и вбежал в бостонский даунтаун, ноги вдруг отяжелели. Навалилась усталость. Никаких судорог не было, но на последних километрах трассы, уже за мостом Бостонского университета, я еле плелся. О том, чтобы прибавить скорости, не могло быть и речи.

\* Холм разбитых надежд (Heartbreak Hill) получил свое название в связи с эпизодом, произошедшим во время забега в 1936 г. Именно здесь, на самом тяжелом участке трассы, действующий чемпион Джон Келли настиг лидера гонки Эллисона Брауна по кличке Тарзан и, обходя соперника, сочувственно похлопал по его плечу. Этот жест подстегнул Брауна. Он неожиданно ускорился, оставил чемпиона позади и победил в забеге, по словам корреспондента «Бостон глоуб», «вдребезги разбив надежды Джона Келли».

Конечно же, я добежал до финиша. Под небом, неаккуратно затянутым облаками, я пробежал без единой остановки сорок два километра и пересек финишную черту, расположенную напротив Пруденшл-центра. Я завернулся в серебристое спасательное покрывало, чтобы не замерзнуть, и получил из рук волонтеров медаль. Волна схлынула — я почувствовал великое облегчение от того, что больше никуда не нужно бежать. Пробежать марафон — это замечательно. Это достижение, но. Но я был недоволен результатом. Обычно, едва финишировав, я начинаю предвкушать кружку холодного «Сэма Адамса». Но сейчас мне совершенно не хотелось пива. Мой организм, буквально каждый орган, был на грани физического истощения.

«Да что с тобой? Что случилось? — удивленно спросила жена, встречавшая меня на финише. — Тренировался ты вроде достаточно, да и слабым тебя не назовешь». Так что же в самом деле случилось? Я не знал, что и думать. Может быть, это просто возраст? А может быть, причина в другом, в чем-то важном, может, чего-то я недоглядел? В любом случае все эти «может быть» говорят о том, что говорить, в общем-то, и не о чем. Разговор иссякает, как ручеек, бесшумно и неотвратно исчезающий в песках пустыни. Одно знаю наверняка. Вплоть до того дня, когда я снова смогу сказать себе: «Молодец, хорошо сегодня пробежал», — я буду продолжать бегать марафоны. Даже когда я стану очень старым и окружающие будут говорить мне: «Мураками-сан, хватит вам, уж в ваши-то годы», — я все равно буду бегать. До тех пор, пока мне это будет по силам. И пусть с каждым разом у меня будет уходить все больше времени, я буду стараться — все усердней — добежать до финиша. Во что бы то ни стало. Люди могут говорить, что хотят, — меня это не волнует. Таков уж я от природы. Каждому свое — скорпион жалит, цикада цепляется за дерево, лосось возвращается на нерест в родную реку, дикие гуси выбирают себе пару на всю жизнь.

Не слышно музыки из «Рокки», да и заката, в который можно было бы достойно уйти, что-то не наблюдается. Такой вот у этой истории финал, банальный, как резиновые спортивные тапочки. Антикульминация, если вам угодно. Попробуйте сделать из этой книжки сценарий, и голливудский продюсер, кинув взгляд на последнюю страницу, не задумываясь отправит рукопись в мусорную корзину. Но не могу сказать, что этот финал противоречит моему представлению о себе самом.

Я ведь стал бегуном не потому, что кто-то просил меня об этом. Точно так же, как я стал писателем не потому, что кто-то предложил мне им стать. Просто в один прекрасный день мне вдруг захотелось написать повесть. А в другой прекрасный день я решил заняться бегом — просто потому, что захотел. В жизни я всегда делал то, что считал нужным. Меня пытались остановить, меня отговаривали, но я не менял курса.

Вглядываюсь в небо над головой, пытаюсь уловить в нем хоть подобие благосклонности. Но нет. Все, что я вижу, — это плывущие над Тихим океаном летние облака. Им нечего



мне сказать. Облака бессловесны. Думаю, вообще не стоит на них смотреть. Вместо этого стоит заглянуть в себя самого, как в глубокий колодец. Сумею ли я разглядеть благосклонность там, в глубине? И снова нет. Все, что я вижу,— это моя индивидуальность, моя натура, упрямая, несговорчивая, зачастую эгоистичная, все так же не уверенная в себе и в каждой неприятной ситуации пытающаяся найти что-то смешное или кажущееся смешным. Я бреду по длинной пыльной дороге и несу свой характер, как старый чемодан. Не потому, что мне это нравится (что тут может нравиться? чемодан тяжелый и изрядно потертый) — просто больше мне нести нечего. Впрочем, я, пожалуй, уже к нему прикипел. Да-да.

Итак, теперь я ежедневно тренируюсь — готовлюсь к соревнованиям по триатлону, которые пройдут первого октября в городе Мураками, префектура Ниигата. А значит, мой чемодан все еще со мной. Зажав его в руке покрепче, я иду навстречу очередной антикульминации. Навстречу молчаливой зрелости в стиле барокко, или — назовем вещи своими именами — прямой дорогой в тупик.

## Глава 9

Во всяком случае, он так и не перешел на шаг

1 октября 2006 г. г. Мураками, префектура Ниигата

Однажды лет в шестнадцать, когда дома никого не было, я разделся догола, встал перед зеркалом и внимательнейшим образом осмотрел свое тело с ног до головы. По ходу я составлял в голове список изъянов, ну, или, по крайней мере, того, что мне не нравилось. Например (и не более того), слишком густые брови, странная форма ногтей, ну и так далее. Добравшись до двадцать седьмого пункта, я прекратил это занятие. Мне стало как-то не по себе. Я тогда подумал, что если моя внешность так неидеальна, то список других моих недостатков (к примеру, таких, как слабосильность) и несовершенств характера и интеллекта вовсе будет бесконечным.

Шестнадцать — мучительный возраст. В шестнадцать ты принимаешь близко к сердцу даже самые незначительные вещи, ты не можешь четко и объективно сформулировать свою позицию, приобретаешь довольно странные и по большей части бессмысленные навыки, плюс ко всему — ты чудовищно закомплексован. Однако с возрастом мы учимся — методом проб и ошибок — получать желаемое и избавляться от ненужного. Мы начинаем осознавать (и покорно принимать), что раз уж перечень наших несовершенств стремится к бесконечности, то разумнее выявить свои сильные стороны и научиться на полную катушку пользоваться тем, что имеем.

Но память о том чувстве неловкости, которое я испытал в шестнадцать лет, стоя голышом у зеркала и занимаясь подсчетом своих физических недостатков, еще жива во мне и даже стала своего рода пробным камнем, печальным балансовым отчетом, наглядно демонстрирующим, что мои долги существенно превышают активы.

С тех пор прошло лет сорок. И сейчас — когда я стою на берегу океана в черном гидрокостюме, с очками для плавания на голове и жду команды «На старт!», которая откроет соревнования по триатлону,— я снова вспоминаю себя у зеркала. И в который раз понимаю, насколько жалок и незначителен этот маленький сосуд под названием «я». Насколько он неэффективен и непригляден. Мне начинает казаться, что все, что я сделал в своей жизни, ничего не стоит. Что все это пустая трата времени. Пройдет всего несколько минут, и я должен буду сначала проплыть полтора километра, потом проехать сорок километров на велосипеде и под конец пробежать десятикилометровую трассу. И что я этим пытаюсь доказать? Чем это отличается от попыток наполнить водой старую прохудившуюся кастрюлю?

Ну ладно, зато сегодня чудесный осенний день, погода будто нарочно для триатлона. Ветра нет, море спокойно. Солнце еще греет, температура — двадцать три градуса по Цельсию. Вода — идеальная. Я участвую в соревнованиях по триатлону в городе Мураками, префектура Ниигата, уже четвертый раз, но все предыдущие годы погода была ужасная. Один раз на море было такое сильное волнение, что пришлось заменить плавание пляжным бегом. Но даже когда обходилось без крайностей, всегда что-нибудь страшно мешало: то шел дождь, то из-за волн я не мог толком дышать во время заплыва, то замерзал на велосипеде от дикого холода. Преодолевая триста пятьдесят километров от Токио до Ниигаты, я пытаюсь в точнейших деталях представить свои действия и неизменно ожидаю от погоды какого-нибудь подвоха, какой-нибудь ужасной подлости. Даже в этот раз, увидев теплое и спокойное море, я первым делом подумал, что меня хотят обмануть. «Так я и поверил», — подумал я про себя. Мне было ясно, что все это сплошное притворство, западня. Что в океане я наткнусь на стаю ядовитых медуз, а на велосипедной трассе на меня нападет не успевший впасть в зимнюю спячку фрустрированный медведь. А может быть, молния ударит мне прямо в темечко. Или налетит рой пчел. Или моя жена, которая ждет сейчас на финише, узнает про меня какой-нибудь секрет или даже несколько, один другого гнуснее. («Интересно, — подумал я, — а ну как у меня и правда найдутся такие секреты?») Это соревнование по триатлону в Мураками — вечный повод для беспокойства. Совершенно невозможно предугадать, что тут случится.

Но сегодня, как ни посмотри, погода отличная. Я стою на старте в своем резиновом костюме и чувствую, как он нагревается.

Вокруг меня люди в таких же костюмах беспокойно переминаются с ноги на ногу, ожидая начала заплыва. Если вдуматься, мы являем собой довольно странное зрелище. Мы похожи на ждущую прилива кучку несчастных дельфинов, выброшенных на берег. Впрочем, у всех остальных вид куда более жизнерадостный, чем у меня. А может быть, мне это только кажется. В любом случае, нужно выкинуть из головы все лишнее. Раз уж я притащился в эту даль, то просто обязан приложить все усилия, чтобы достойно начать и достойно завершить гонку. Ближайшие три часа в голове у меня должно быть пусто — я буду просто плыть, просто крутить педали, просто бежать.

Ну когда же уже старт? Я смотрю на часы и обнаруживаю, что с тех пор, как я смотрел на них последний раз, прошло всего ничего. Когда состязание начнется, у меня уже не будет времени ни о чем думать.

До сегодняшнего дня я участвовал в шести триатлонах на разные дистанции. Правда, четыре года пропустил — с 2001 -го по 2004-й. Этот пробел вызван тем, что на триатлоне в Мураками в 2000 году я вдруг не смог плыть и меня дисквалифицировали. Мне понадобилось время, чтобы оправиться от шока и собраться с духом. Кстати, я так и не понял, что в тот раз со мной стряслось. Я так много над этим размышлял, что чуть было окончательно не потерял веру в себя. За свою жизнь я принял участие в огромном количестве соревнований, но дисквалифицировали меня впервые.

По правде говоря, серьезные трудности на водном этапе триатлона у меня возникали и до этого. В бассейне или в океане, я могу без особого напряжения плавать кролем на длинные дистанции. Обычно я проплываю полтора километра за тридцать три минуты — не так уж быстро, но для триатлона совсем неплохой показатель. Я вырос на побережье и с детства привык плавать в океане. Тем, кто тренировался исключительно в бассейне, с непривычки может быть трудновато и даже страшно плавать в океане, но я не из их числа. В океане я чувствую себя гораздо лучше — здесь свободнее, да и плавучесть больше. Но по какой-то загадочной причине, когда дело доходит до соревновательного заплыва, я не справляюсь. И даже в триатлоне «Тинмен» на гавайском острове Оаху\*, несмотря на относительно короткую дистанцию, результат у меня был весьма и весьма скромный. Только я вошел в воду и приготовился к старту, как начались проблемы с дыханием. Точно так же, как обычно, я поднимал голову, чтобы набрать воздуха, но не попадал в

такт. А когда я неправильно дышу, я пугаюсь и мышцы напрягаются. Сердце колотится как бешеное, руки и ноги не слушаются меня и двигаются, как хотят. В какой-то момент я начинаю бояться опускать лицо в воду и впадаю в панику.

\* «Тинмен» («Оловянный человек») — соревнования по триатлону, которые проводятся на о. Оаху с 1979 г. Дистанция «Тинмен», получившая свое название по аналогии со знаменитой дистанцией «Айрон-мен» («Железный человек»), отличается от олимпийской (плавание — 1500 м, велогонка — 40 км, бег — 10 км) укороченной дистанцией заплыва (800 м).

На «Тинмене» водный этап короткий — всего восемьсот метров. Поэтому я мог позволить себе перейти с кроля на брасс. Но стандартную полуторакилометровую дистанцию брассом не проплыть: во-первых, получается гораздо медленнее, чем кролем, а во-вторых, после этого ужасно болят ноги. Поэтому тогда, в 2000 году, мне ничего не оставалось, как подвергнуться дисквалификации, хотя я чуть не плакал.

Я вышел из воды и пошел по берегу, но так злился, что не мог идти, — я снова залез в воду и решил все-таки проплыть дистанцию от начала до конца. Остальные участники уже покончили с водным этапом и перешли к велогонке, поэтому я плыл один. Как я и подозревал, в этот раз не было никаких проблем ни с кролем, ни с дыханием. Я хорошо дышал и плавно двигался. Так что же мне помешало нормально проплыть вместе со всеми?

На моем первом триатлоне старт был из воды, и, пока мы ждали сигнала, пловец по соседству несколько раз преобольно пихнул меня в бок. Это соревнования — понятно, что все хотят получить преимущество перед соперниками и добраться до цели кратчайшим путем. Когда тебя пихают во время заплыва под локоть или лягают ни с того ни с сего так, что ты начинаешь глотать воду и очки падают у тебя с головы, — это все в порядке вещей. Однако те, первые в моей практике, пинки, надо сказать достаточно сильные, совершенно меня потрясли, и, может быть, именно поэтому я в какой-то момент утратил способность плавать. Может быть, подсознательно я вспоминал об этом неприятном событии всякий раз перед началом заплыва. Кто знает, ведь говорят же, что в состязаниях чуть ли не самое важное — правильный настрой.

Еще одна проблема — я плавал неправильно. Я научился плавать кролем самостоятельно, у меня никогда не было тренера. Я мог проплыть большое расстояние, но ни у кого бы не повернулся язык сказать, что я плаваю экономично или красиво. Я просто плыл изо всех сил, и все. Иной раз меня посещала мысль, что не помешало бы научиться плавать получше, но, когда я занялся триатлоном всерьез, вопрос встал остро. Не оставляя попыток найти психологическое объяснение, я решил параллельно работать над техникой плавания.

Так что я отложил триатлон на четыре года. Все это время я продолжал ежедневно бегать на длинные дистанции и раз в году принимал участие в марафоне. Однако фиаско, которое я потерпел в триатлоне, не давало мне покоя. «Придет день, и я еще себя покажу», — думал я. В таких вещах я бываю ужасно упрямым. Если у меня нет возможности, но при этом есть желание что-то сделать — я не успокоюсь, пока не добьюсь своего.

Я попытал счастья с несколькими тренерами, рассчитывая улучшить свой стиль. Но ни один из них мне не подошел. Многие люди умеют плавать, но людей, которые действительно умеют этому обучать, на редкость мало. По крайней мере, у меня сложилось именно такое впечатление. Очень трудно научить кого-то писать прозу (я бы, наверное, не смог), но научить кого-то плавать — не менее сложная задача. И это верно не только для плавания и писательства. Разумеется, есть учителя, которые умеют преподавать тот или иной предмет в рамках определенной методики. Но учителя, которые адаптировали бы свою манеру преподавания к каждому конкретному ученику,

ориентируясь на его уровень и способности, встречаются крайне редко. Если вообще встречаются.

Первые два года я безуспешно искал хорошего тренера. Каждый новый педагог со рвением начинал обучать меня основам кроля, благодаря чему я плавал все хуже и хуже, пока в какой-то момент не обнаружил, что вовсе не могу этого делать. Разумеется, уверенности в своих силах мне это не прибавило. Ни о каких соревнованиях не могло быть и речи.

И вот когда я совсем было потерял надежду на то, что когда-нибудь научусь технично плавать, дела вдруг пошли на лад. Жена нашла мне отличного тренера. Сама она раньше совсем не умела плавать, но как-то раз в спортзале познакомилась с молодой женщиной-тренером. Вы даже представить себе не можете, как мастерски она теперь плавает. Вот жена мне и посоветовала обратиться за помощью к этой женщине.

Первым делом моя новая наставница посмотрела, как я вообще плаваю, а потом поинтересовалась, для чего, собственно, я хочу учиться. «Хочу принять участие в соревнованиях по триатлону» — сказал я. «Значит, вы хотите научиться хорошо плавать кролем в океане на длинные дистанции, так?» — уточнила она. «Совершенно верно, — ответил я. — Скорость, как на коротких дистанциях, мне не нужна». «Хорошо, что у вас есть четкая цель, — сказала она. — Это здорово облегчает мне задачу».

Я решил брать у нее частные уроки. Ее подход заключался в том, чтобы сначала отучить меня от того, что я уже умел. Думаю, для тренера гораздо труднее работать с теми, кто уже как-то умеет плавать, чем с теми, кто никогда в жизни не занимался плаванием и представляет собой чистый лист. Избавиться от усвоенных навыков не так-то просто, но моя наставница и не спешила совершать революцию. Мы с ней постепенно, очень тщательно отработывали каждое малейшее движение.

На первых порах она совсем не учила плавать «как в учебнике», и в этом была главная особенность ее методики. Взять, к примеру, повороты корпуса. Чтобы научить человека правильно поворачивать корпус, она прежде показывала, как плыть не поворачиваясь. Дело в том, что у пловцов-самоучек вращение корпуса в кроле происходит слишком осознанно и интенсивно. Из-за этого увеличивается сопротивление воды, а скорость снижается. Энергия тратится понапрасну. Именно поэтому тренер поначалу заставляла меня плавать в стиле «доска», без всяких вращений, — прямо противоположно тому, что пишут в пособиях. Понятно, что, плавая как доска, я чувствовал себя ужасно неповоротливым. Но продолжал упорно тренироваться, пока этот странный стиль мне не покорился. При этом я отнюдь не был уверен, что это пойдет мне на пользу.

И тогда она стала мягко и ненавязчиво добавлять элементы вращения. Тренировки как таковые не были посвящены отработке поворотов корпуса, просто она давала полезные советы, как изменить те или иные движения. Ученик и не подозревал об истинной цели занятия, а послушно выполнял себе команды, приводя определенную часть своего тела в движение так, как сказал учитель. Например, раз за разом отработывал поворот плеча. Иногда целое занятие могло быть посвящено одному только плечу. Под конец тренировки я ужасно уставал и был как выжатый лимон. И лишь потом, оглянувшись назад, я понял, для чего все это делалось. Кусочки мозаики встали на свои места, я увидел полную картину и наконец-то осознал роль каждого отдельного элемента. Наступает рассвет, небо светлеет, и цвет и форма городских крыш, которые до этого лишь смутно угадывались в темноте, становятся четко различимы.

Наверное, так же учатся играть на ударной установке. День за днем ты работаешь только с бас-барабаном, заучиваешь подходящие для него ритмические шаблоны. Дальше настает черед тарелок, затем — тамтама. Это нудно и скучно, но когда тебе удастся соединить все в единое целое — получается зажигательный ритм. Чтобы добиться результата, ты должен не жалея сил, упорно и очень терпеливо оттачивать каждый элемент. Разумеется, на это уходит много времени, но зачастую самый трудоемкий путь оказывается и самым коротким. Именно этим путем я пошел, решив научиться плавать, и через полтора года



проплывал длинные дистанции с большим мастерством и изяществом, чем когда-либо. В процессе тренировок я сделал одно важное открытие. Мои трудности с дыханием на соревнованиях были вызваны гипервентиляцией. Как-то раз в бассейне, в присутствии тренера, со мной произошло то же самое. И тут меня осенило: перед самым стартом я дышал слишком часто и глубоко. Наверное, из-за нервного напряжения. В мой организм поступало слишком много кислорода, и ритм дыхания не совпадал с ритмом движений. Поняв, в чем же была проблема, я испытал огромное облегчение. Просто надо следить за тем, как я дышу, и не допускать гипервентиляции. Я взял за правило плавать немного перед стартом, чтобы привыкнуть к океанской воде и должным образом настроиться. Я дышу медленно и размеренно, а иногда даже прикладываю руку ко рту, чтобы снизить поступление кислорода. «Я в полном порядке, — говорю я себе. — У меня хорошая техника, я больше не пловец-самоучка».

Итак, в 2004 году, впервые после четырехлетнего перерыва, я принял участие в соревнованиях по триатлону в Мураками. Прозвучала стартовая сирена, все поплыли — и тут кто-то пнул меня в бок. Я ужасно испугался, что сейчас все пойдет насмарку, хлебнул воды, и в голову закралась мысль, а не перейти ли ненадолго на брасс. Но мужество быстро вернулось ко мне. «Как-нибудь справлюсь», — подумал я. Дыхание пришло в норму, и я снова поплыл кролем. Я сосредотачивался не на вдохе, а на выдохе в воду, вслушиваясь в приятный булькающий звук. «Все в порядке», — сказал я себе, аккуратно рассекая волны.

К счастью, я совладал с паникой и добрался до финиша. Правда, из-за того, что я долгое время не принимал участия в триатлоне и не успел как следует потренироваться на велосипеде, результат был, прямо скажем, посредственный. Но главной на тот момент цели я достиг: смыл с себя позор дисквалификации. Самым ярким чувством, как водится, было облегчение.

Я-то считал себя пофигистом, но этот случай с гипервентиляцией показал, что иногда я бываю невероятно чувствительным. Я и не сознавал, как сильно нервничаю перед стартом. И вот оказывается, что я переживаю ничуть не меньше других. Покуда живу, я всегда буду узнавать о себе что-то новое, и возраст здесь не имеет никакого значения. Сколько бы ты ни стоял голышом перед зеркалом, пристально вглядываясь в отражение, — зеркало не отражает того, что внутри.

Первое октября 2006 года, полдесятого утра, солнечное воскресное утро. Я снова стою на берегу океана в городе Мураками в Ниигате и жду начала соревнований по триатлону. Я немного нервничаю, но слежу за тем, чтобы не пасть жертвой учащенного дыхания. Еще раз прохожусь по мысленному списку, хочу удостовериться, что ничего не забыл.

Электронный датчик, как ему и положено, на щиколотке. Все тело смазано вазелином, чтобы легче было снимать гидрокостюм после заплыва. Я как следует размялся. Выпил достаточно воды. Сходил в туалет. Все, что нужно было сделать, я сделал. Так мне кажется.

Поскольку я не новичок, то уже знаком с некоторыми постоянными участниками этих соревнований. Перед стартом мы пожимаем друг другу руки и перекидываемся парой слов. Я не очень легко схожусь с новыми людьми, но проблем в общении с триатлонистами у меня никогда не возникало. Вообще, троеборцы — народ особенный. У многих из них есть семья и работа, и при этом они умудряются регулярно заниматься плаванием, велоспортом и бегом. И ведь тренировки отнимают не только время, но и силы. С позиций здравого смысла такой образ жизни видится несколько странным, и трудно спорить с теми, кто считает триатлонистов эксцентриками и чудаками. Но нас, тех, кто занимается триатлоном, кое-что объединяет. Назвать это солидарностью было бы преувеличением, скорее — некое теплое чувство, подобное невесомому, едва подсвеченному туману над горной вершиной поздней весной. Конечно, состязание оно и есть состязание, но для большинства троеборцев конкурентная составляющая не так уж важна. Гораздо важнее ритуальный аспект — подтвердить и укрепить взаимосвязь между

членами сообщества.

В этом смысле триатлон в Мураками очень хорош. Участников обычно не много, сотни три-четыре, и все организовано очень скромно. Так сказать, триатлон по-домашнему. Жители городка встречают нас неизменно радушно и искренне поддерживают. Нет никакой напыщенности и раздувания щек, тихая, спокойная атмосфера, мне такое по душе. Кроме того, здесь отличный горячий источник, превосходная еда, да и местное сакэ (в особенности «Симэхари Цуру») выше всякой критики. За годы, что я принимал участие в этом триатлоне, у меня появились знакомые из местных. А некоторые болельщики приезжают поддержать меня аж из Токио.

В 9.56 звучит стартовый сигнал, и все бросаются в воду. Это самый напряженный момент заплыва.

Я ныряю и начинаю активно работать ногами и руками. Пытаюсь ни о чем не думать и сосредоточиться не на вдохе, а на выдохе. Сердце бешено колотится, мне не удается поймать ритм. Движения скованны. И тут, как вы уже, наверное, догадались, кто-то пихает меня в плечо. А потом еще кто-то наплывает на меня сбоку, чуть ли не на спину мне залезая,— как если бы одна черепаха взгромоздилась на другую. Я начинаю слегка захлебываться. «Так, ничего страшного пока не произошло,— говорю я себе — Не впадай в панику!» Я концентрируюсь на темпе вдоха и выдоха. Сейчас самое важное — стабилизировать дыхание. Постепенно напряжение спадает. Похоже, все будет хорошо. Надо просто плыть как плывется. Если уж поймал ритм, старайся с него не сбиваться. Но тут на меня обрушивается очередное несчастье — во время заплыва на соревнованиях это случается со мной сплошь и рядом. Я поднимаю голову, пытаюсь из-под руки определить направление. «Черт, что за...» — думаю я в ужасе. Очки запотели, и я абсолютно ничего не вижу. Мир вокруг предстает невнятной мешаниной форм и красок. Я останавливаюсь, бултыхаюсь в воде, протирая пальцами окуляры. Но это не помогает. В чем же дело? Я уже давно пользуюсь этими очками. Я постоянно в них тренировался, и всегда все было отлично видно. Что происходит?! И тут я понимаю, что забыл вымыть руки, после того как намазался вазелином, и теперь очки, которые я, не подумав, протер вазелиновыми пальцами, покрыты слоем жира.

Вот осел! На старте я всегда смазываю очки слюной, чтобы они не запотевали изнутри, но на этот раз — забыл.

Все полтора километра очки не давали мне покоя. Я постоянно сбивался с курса, уплывал в сторону и потерял кучу времени. Мне приходилось часто останавливаться, снимать очки и смотреть, куда плыть. Я сам себе напоминал ребенка с завязанными глазами, пытающегося разбить палкой арбуз\*.

\* Имеется в виду японская игра «суйкавари» (разбивание арбуза). На землю (реже на невысокую подставку) кладется арбуз, играющему завязывают глаза, раскручивают и дают в руки палку. Он должен с завязанными глазами дойти до арбуза и разбить его с одного удара. Затем арбуз делят между всеми участниками игры.

Если б только я додумался просто снять очки и плыть без них. Но я растерялся, и это даже не пришло мне в голову. Поэтому во время заплыва я беспорядочно тыкался туда-сюда, и мой результат, увы, был далек от того, на который я надеялся. По всем расчетам — вы ведь помните, сколько я тренировался? — я должен был проплыть эту дистанцию гораздо быстрее. Приходилось утешать себя тем, что, по крайней мере, на этот раз меня не дисквалифицировали, что я не так уж и отстал и не сошел с дистанции. «Когда я плыл по прямой,— говорил я себе,— получалось очень даже неплохо».

Я вылез на берег и совершил отчаянный рывок (что вовсе не так легко сделать, как кажется) к велосипеду. Стянул с себя гидрокостюм, обул кроссовки, надел шлем и солнечные очки, глотнул воды и наконец выехал на трассу. Все это я проделал на автомате, не задумываясь. И только через несколько мгновений осознал, что еще минуту

назад я бил руками по воде, а сейчас несусь на велосипеде со скоростью тридцать километров в час. И сколько бы раз я ни оказывался в этой ситуации, я всегда удивляюсь столь разительной метаморфозе. Все вдруг начинает ощущаться иначе — скорость, вес, моторные рефлексy. К тому же работают другие мышцы. Такое ощущение, что из саламандры ты за одно мгновение эволюционировал в страуса. Для мозга, да и для тела тоже, переход слишком резкий. Мне не удалось сохранить темп, и не успел я и глазом моргнуть, а меня уже обогнали человек семь гонщиков. «Так дело не пойдет»,— подумал я, но до разворота так и не смог вырваться вперед.

Велосипедная трасса проходит по очень известному отрезку побережья, которое называется Сасагава-Нагарэ. Это живописное место славится скалистыми рифами странной формы, выступающими над поверхностью воды. Но у меня, разумеется, не было возможности любоваться видами. Мы ехали вдоль океана, к северо-востоку от Мураками, до самой границы с префектурой Ямагата. Там следовало совершить разворот и вернуться той же дорогой.

Иногда на пути попадались подъемы, но не настолько крутые, чтобы выбить меня из колеи. До разворота я не особо стремился выйти вперед и не переживал по Поводу обгонявших меня гонщиков, а вместо этого сосредоточился на том, чтобы крутить педали в постоянном темпе на легкой передаче. Я регулярно доставал бутылку с водой и пил. Постепенно я начал чувствовать себя на велосипеде уверенно. Теперь я знал, что рывок мне по плечу, и сразу после разворота понизил передачу, ускорился и за вторую половину заезда обогнал семь человек. Ветер был слабый, так что я крутил педали изо всех сил. Против сильного ветра любители вроде меня беспомощны. Чтобы использовать ветер в своих интересах, нужен не только гигантский опыт, но и мастерство. Но когда ветра нет — все зависит от того, с какой скоростью крутить педали. В итоге я проехал сто километров даже быстрее, чем рассчитывал. Пришло время натянуть старые добрые беговые кроссовки и выйти на последний этап триатлона.

Бежать оказалось не так уж легко. Вообще-то здравый смысл подсказывает, что не стоит выкладываться по полной во время велогонки, чтобы сохранить силы для забега, но в этот раз я почему-то не подумал об этом. Я гнал, как говорится, на полном дросселе, а потом соскочил с велосипеда и побежал. Не трудно догадаться, что моим ногам это не понравилось и они отказались работать. Разум требовал: «Бегите!», но мышцы объявили забастовку. Я видел, что вроде бы бегу, но ощущения настоящего бега у меня не было. Соревнования каждый раз проходят для меня по-разному, но на троеборье я неизменно сталкиваюсь с одной и той же закономерной трудностью. Мышцы, которые более часа старательно крутили педали, не готовы продолжать свои старания на беговом этапе. Ведь чтобы перейти с одних рельсов на другие, нужно время. Первые три километра я чувствую себя стреноженным и только на четвертом наконец-то начинаю нормально бежать. В этот раз перестройка очень затянулась.

Из всех этапов триатлона бег мне ближе всего — если угодно, это моя специальность. И обычно я обгоняю на трассе человек тридцать, не меньше. Однако сейчас мне удалось обойти порядка пятнадцати. И все равно я был рад, что хотя бы к концу забега сумел оправиться. В прошлый раз меня обогнала куча народу во время велогонки, а на этих соревнованиях я показал не очень-то хороший результат в забеге. И тем не менее разрыв между моими результатами во всех трех видах (независимо от того, насколько уверенно я себя в каждом из них чувствую) сократился. А это значит, что я здорово продвинулся на пути к тому, чтобы стать настоящим троеборцем. Это не могло не радовать!

Я бежал по очень красивой старой части города Мураками. Подбадривающие выкрики болельщиков — я так думаю, это были местные жители — обязывали, и я, собрав остаток сил, совершил последний рывок и финишировал. Это был миг торжества. С моим вазелиновым приключением гонка получилась не из легких, но за финишной чертой все это уже не имело никакого значения.

Когда я немного отдышался, ко мне подошел бегун с номером 329. Мы улыбнулись друг

другу, пожали руки. Мы серьезно соперничали с ним на втором этапе, несколько раз обгоняли друг друга на трассе. А в самом начале забега у меня развязались шнурки, и мне пришлось дважды останавливаться, чтобы их завязать. Если бы не шнурки, я бы его обошел — хотя, возможно, это чрезмерно оптимистическая гипотеза. Когда в конце забега я прибавил скорости, то чуть было не вырвался вперед — не хватило каких-то трех метров. Хотя я сам виноват, что не завязал как следует кроссовки перед забегом, что уж тут.

Как бы то ни было, я благополучно пересек линию финиша неподалеку от здания муниципалитета. Соревнования закончились. Я не утонул, не разбился в лепешку и не был покусан ядовитой медузой. Медведи на меня не бросились, осы не ужалили, и молния не ударила в темечко. И жена, поджидающая меня на финише, ничего такого ужасного за это время обо мне не узнала. «Ты молодчина», — сказала она. Эх, хорошо-то как.

Больше всего радовало то, что я действительно получил удовольствие от происходящего. Результат не ахти, и к тому же было множество досадных мелких промахов, но я старался как мог. От этих соревнований у меня осталось по-настоящему приятное ощущение.

Кроме того, по сравнению с предыдущими разами я все-таки сделал заметный шаг вперед. А это немаловажно.

Самое трудное в триатлоне — переход от одного вида спорта к другому, и тут все решает опыт. Опыт помогает нам компенсировать свои физические недостатки. Другими словами, триатлон хорош тем, что дает возможность учиться на собственном опыте.

Конечно, это нелегко, а иногда даже физически больно. Больно настолько, что временами мне хотелось послать все к чертовой бабушке. Но в этом виде спорта боль — своего рода необходимое предварительное условие. Если бы ее не было, кто бы вообще стал заниматься триатлоном и марафоном, отнимающими столько сил и времени? Именно благодаря боли, благодаря стремлению ее превозмочь у нас есть возможность — пусть не в полной мере, но хотя бы частично — почувствовать, что мы живем, что мы есть. А качество восприятия своей собственной жизни обусловлено не всякими там объективными показателями типа времени или оценки, но осознанием (при условии, что все идет как надо) полноты слияния с производимым действием.

По дороге из Ниигаты в Токио мне встретилось несколько машин с велосипедами на крышах. За рулем сидели загорелые, крепко сбитые люди — типичные троеборцы. В это осеннее воскресенье после ничем не выдающихся соревнований мы ехали домой, возвращались к мирской жизни. И каждый из нас, с мыслями о будущем состязании, скорее всего, продолжит свои обычные тренировки. И даже если со стороны и с позиции некоторого превосходства такой образ жизни может показаться бессмысленным и бессмысленным или, скажем, вопиюще непрактичным — мне все равно. Пусть в нем не больше смысла, чем в упомянутом наливании воды в прохудившуюся кастрюлю. Но зато усилия были приложены — это факт. Плохо это или хорошо, круто или не круто, но самой большей ценностью на самом деле обладает то, чего нельзя увидеть. То, что мы чувствуем сердцем. Чтобы суметь понять что-то важное, нужно совершить множество бессмысленных на первый взгляд действий. Но даже то, что кажется нам бессмысленным или безрезультатным, вполне возможно, вовсе не является таковым. Это мое мнение.

Мнение, основанное на собственном опыте, прочувствованное на собственной шкуре.

Не знаю, смогу ли я продолжать совершать эти бессмысленные действия до бесконечности, но, учитывая, что я так долго и упорно этим занимаюсь и все еще не разочаровался, думаю, что буду стараться до тех пор, пока меня не покинут силы. Бег на длинные дистанции (к худу ли, к добру ли) сделал меня тем, кем я являюсь сегодня. Вероятней всего, что я и дальше буду жить под знаком марафонского бега и в конце концов состарюсь на бегу. Логика тут не так-то много, но ведь и это тоже — жизнь. Ну и не то чтоб у меня теперь были еще какие-то альтернативы.

Такие вот мысли меня посетили за рулем, по дороге из Мураками.

Этой зимой я снова собираюсь бежать марафон — где-нибудь, еще не знаю где. А летом



непрерывно поеду на соревнования по триатлону — куда-нибудь, пока еще не знаю куда. Так одно время года сменяется другим, все течет своим чередом. Я стану старше на год и, наверное, напишу еще одну повесть или роман. Одну за другой я буду старательно решать насущные проблемы. Обдумывая каждый свой шаг в настоящем, я в то же время не буду забывать и о будущем, внимательно вглядываясь в отдаленный пейзаж. Я ведь все-таки бегун на длинные дистанции. Мое время и прочие показатели, мой внешний вид — все это несущественно и вторично. Самое важное для меня — достичь цели, которую я сам себе поставил; добежать до нее собственными ногами. И, пробежав, осознать: то, что я должен был сделать,— я сделал; то, что должен был стерпеть,— стерпел. Из радостей и неудач я извлекаю конкретные (пусть ничтожные, но обязательно конкретные) жизненные уроки. Я надеюсь, что месяц будет идти за месяцем, год за годом, соревнование за соревнованием и когда-нибудь я доберусь туда, где все мне окажется по сердцу. Ну, или хоть издали увижу этот край. (Да, наверное, так точнее.)

Если мне доведется решать, что написать на своем надгробии, я попрошу выбить следующее:

Харуки Мураками  
писатель (и бегун)  
1949-20\*\*

Во всяком случае, он так и не перешел на шаг  
На данный момент мне хотелось бы именно такую эпитафию.

## Послесловие

На дорогах мира

В этой книге собраны тексты, написанные, как подсказывают заголовки, в основном между летом 2005-го и осенью 2006 года. Я писал их не в один присест, а мало-помалу, когда удавалось выкроить время. Работая то над одним, то над другим фрагментом, я постоянно задавал себе вопрос: «Так о чем же я сейчас думаю?» И хотя объем вышел небольшой, но времени на то, чтобы отполировать текст и довести его до ума, ушло прилично — главным образом, когда в первом приближении все части уже были готовы.

Я раньше публиковал и путевые заметки, и сборники эссе, но возможность написать цикл текстов на заданную тему и чтобы еще и о себе самом раньше мне как-то не представлялась. Никогда еще я так тщательно не выверял рукопись. С одной стороны, мне не хотелось слишком много писать о себе, с другой — если не быть откровенным, то какой тогда вообще смысл затеваться? Чтобы понять, удалось ли мне соблюсти это хрупкое равновесие, я перечитывал книгу снова и снова.

Перед вами своего рода мемуары. Конечно, не исчерпывающая автобиография, однако называть эти тексты сборником эссе я бы не стал. Повторю то, о чем уже писал в предисловии: я хотел разобраться, какую жизнь я вел — как писатель и как бегун — последние двадцать пять лет. У всех свои стандарты насчет того, в какой степени писатель должен быть замечен или, если угодно, слышим в своих произведениях. Здесь трудно делать обобщения. Я надеялся, что работа над книгой позволит мне лучше понять свои собственные стандарты в том, что касается писательства. Не уверен на сто процентов, что преуспел в этом. И все же, закончив труд, я почувствовал, что избавился от груза, который нес на плечах долгие годы. Наверное, просто в моей жизни настал подходящий момент для этой книги.

После того как книга была написана, я принял участие еще в нескольких забегах и

соревнованиях. В начале 2007 года я планировал бежать марафон в Японии, но перед самым забегом простудился, что мне совсем не свойственно, и вынужден был остаться дома. Если бы я не заболел, это был бы двадцать шестой по счету марафон в моей жизни. В результате за сезон, начавшийся осенью 2006-го и закончившийся весной 2007 года, я не пробежал ни одного марафона. Мне немного жаль, что так получилось, но я постараюсь отыграть в следующем сезоне.

Вместо марафона в мае я принял участие в соревнованиях по олимпийскому триатлону в Гонолулу. Я легко справился со всеми этапами, получил массу удовольствия и заметно улучшил свой результат. А в конце июля поучаствовал в триатлоне «Тинмен», тоже в Гонолулу. Кроме того, поскольку я жил на Гавайях почти весь год, я побывал в спортивном лагере для триатлонистов. Вместе с другими жителями Гонолулу я тренировался по три раза в день на протяжении трех месяцев. Эти тренировки мне очень помогли, а еще в лагере я нашел новых товарищей — «триадаругов».

Осенью и зимой — марафон, весной и летом — триатлон. Соревнования стали для меня частью жизненного цикла. У меня нет мертвых сезонов, я все время чем-то занят — но я не жалею. Я получаю от этого огромное удовольствие. Откровенно говоря, я даже думал попробовать свои силы в классическом триатлоне (например, в гавайском «Айронмене»<sup>\*</sup>). Но боюсь, что в таком случае тренировки займут (точнее, отнимут) столько времени, что это помешает работе. По этой же причине я пока что не повторяю свой опыт с ультрамарафоном. Я тренируюсь прежде всего для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму, которая позволяет мне продолжать писать. Жертвовать ради тренировок и соревнований своим рабочим временем — все равно что ставить телегу впереди лошади. Так что я предпочитаю соблюдать разумный баланс.

<sup>\*</sup> «Айронмен» («Железный человек») — дистанция в триатлоне (плавание — 3,8 км, велогонка — 180 км, бег — 42,195 км). Такое же название носит чемпионат мира по триатлону, который ежегодно проводится на Гавайях с 1978 г.

За двадцать пять лет, что я бегаю, у меня накопилось множество теплых воспоминаний. Я очень хорошо помню утреннюю пробежку в Центральном парке в 1984 году вместе с писателем Джоном Ирвингом. Тогда я переводил роман Ирвинга «Свободу медведям» и, оказавшись в Нью-Йорке, попросил разрешения взять у него интервью. Он сказал, что очень занят, но если я хочу, то могу пробежаться с ним утром по Центральному парку — тогда и побеседуем. Мы бегали и разговаривали обо всем на свете. Разумеется, я не мог записать нашу беседу ни на пленку, ни на бумагу. Так что все, что у меня осталось от того разговора, — это прекрасное воспоминание о том, как мы бежали плечом к плечу по утреннему холодку.

В восьмидесятые я жил в Токио и каждое утро на пробежке встречал молодую, очень привлекательную женщину. Мы бегали одним маршрутом несколько лет, узнавали друг друга и всегда улыбались вместо приветствия. Я ни разу с ней не заговорил (для этого я слишком стеснителен) и, понятное дело, не знаю ее имени, но до чего приятно было бежать, зная, что скоро я снова увижу ее лицо. Без таких маленьких радостей нелегко каждый день выходить на пробежку.

Еще одним дорогим воспоминанием стала совместная пробежка на плато в Болдере, штат Колорадо, с серебряной медалисткой Олимпиады в Барселоне Юко Аримори. Это была самая обычная пробежка, но она застала меня — за несколько часов перенесшегося из Японии на высоту трех тысяч метров над уровнем моря — врасплох. Мой организм с трудом переносил это испытание: легкие корчились, голова кружилась, в горле пересохло. Но Аримори-сан только окинула меня ледяным взглядом и сказала: «Что-то не так, Мураками-сан?» И ни словом больше. В мире профессионалов все очень жестко. (При этом Аримори-сан — чрезвычайно добрый человек.) Но уже на третий день я привык к разреженному воздуху и стал получать удовольствие от бега по Скалистым горам.

Благодаря бегу я познакомился с самыми разными людьми и очень этому рад. Многие помогли мне на этом пути, поддерживали меня. Собственно говоря, как это принято на вручении премии Американской киноакадемии, я должен бы сейчас выразить признательность множеству людей. Но тех, кому я признателен, действительно очень много, а их имена по большей части будут для читателей пустым звуком. Поэтому ограничусь лишь двумя.

Название для этой книги я позаимствовал у любимого и почитаемого мной писателя Раймонда Карьера — у него есть сборник рассказов «О чем мы говорим, когда говорим о любви». Я благодарен вдове писателя, Тэсс Галлахер, которая дала на это свое согласие. Кроме того, я хочу поблагодарить редактора этой книги Мидори Ока — за терпеливое десятилетнее ожидание.

Я посвящаю эту книгу бегунам — всем тем, кого я встречал на дорогах мира. Тем, кого обогнал я, и тем, кто обогнал меня. Без вас я бы не смог продолжать свой бег.

Харуки Мураками Август 2007 г.