

УЛЬТРА

РИЧ РОЛЛ

КАК В 40 ЛЕТ ИЗМЕНИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ И СТАТЬ
ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ
АТЛЕТОВ ПЛАНЕТЫ



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

Оглавление

Предисловие.....	11
Глава 1. У последней черты.....	19
Глава 2. Воспоминания с запахом хлорки.....	34
Глава 3. Подводные камни студенческой жизни.....	50
Глава 4. С голубой дорожки на скользкую.....	64
Глава 5. В райском аду.....	78
Глава 6. Из тьмы к свету.....	95
Глава 7. Мое секретное оружие.....	109
Глава 8. Тренировка как образ жизни.....	120
Глава 9. Алоха, кокуа, охана и Ultraman.....	148
Глава 10. Epic5.....	162
Заключение.....	222
Приложение I. Основы диеты PlantPower.....	223
Приложение II. Один день с PlantPower.....	256
Приложение III. Полезные книги и ссылки.....	268
Благодарности.....	273

ОТЗЫВЫ

Вдохновляющая история человека, чья жизнь приняла катастрофический характер, а потом резко изменилась к лучшему. Рич Ролл восстал, как феникс из пепла. Отличное чтение!

Люк Маккензи, пятикратный чемпион Ironman

Среди других выдающихся атлетов Ролла выделяет умение извлекать уникальные, поучительные и воодушевляющие уроки из собственного опыта.

Дин Карназес, автор бестселлера Ultramarathon Man:
Confessions of an All-Night Runner

Дань крепости человеческого духа и умению управлять собственной жизнью, которые должен обрести каждый из нас, чтобы достичь того, чего от себя никогда не ожидал.

Дэйв Забриски, пятикратный чемпион США
по велоспорту

Этот блестящий образчик писательского мастерства — частью мемуары, частью руководство к действию, частью россыпь духовных озарений — напоминает нам, что спящий должен проснуться и извлечь из жизни все лучшее. Будьте готовы к тому, что книга не только развлечет вас, но и вдохновит на конкретные действия.

Мэл Стюарт, пловец, 14-кратный чемпион США, чемпион
мира и обладатель двух золотых олимпийских медалей

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

Посвящается Джули

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

Предисловие

Ничто не предвещало беды. Только что я чувствовал себя превосходно, мчался, несмотря на дождик, на полной скорости. И вдруг — под колесом крошечный бугорок, и левая рука соскальзывает с мокрого руля. Я вылетаю из седла. Какой-то миг я в состоянии невесомости, а потом — бах! Сильный удар головой о землю, тело проезжает метра четыре по скользкому шоссе, мелкий щебень наждаком проходится по левому колену и плечу, а велосипед (правая нога еще пристегнута к педали) обрушивается прямо на меня.

Секундой позже я лежу лицом вверх, чувствуя капли дождя и вкус крови на губах. Пытаюсь высвободить правую ногу и подняться на левой руке, которая, похоже, не кровоточит. Как-то мне удастся сесть. Я сжимаю левую руку в кулак, и боль отдается в плече — кожа содрана начисто, кровь, смешиваясь с дождевой водой, стекает тонкими струйками. Колено выглядит не лучше. Пытаюсь согнуть его — о нет, плохая идея. Зажмуриваюсь и вижу пульсирующие пурпурно-красные всполохи, в ушах шумит. Делаю глубокий вдох, затем выдох. Думаю о тысяче с лишним часов тренировок, которые привели меня сюда. Я должен подняться. Это гонка. Я должен дойти до конца. А потом вижу кое-что другое. Левая педаль расколота, кусочки карбона валяются на дороге. Осталось еще 230 километров. Трудновато даже с двумя педалями. А с одной? Невозможно.

Над Большим островом едва рассвело. Мое местоположение — полоса первозданной земли, известная как Красная дорога. Название дано за цвет лавового шлака, крошки которого сейчас глубоко вонзились

в мою кожу. Секунду назад из 272 километров велогонки было пройдено 56, и я лидировал. Идет второй день мирового чемпионата Ultraman-2009, двойной дистанции «железного» триатлона. Маршруты пролегают вокруг всего Большого острова. Ultraman — это праздник выносливости, но из разряда «только для приглашенных»: участвуют всего 35 человек, которые оказались достаточно подготовлены физически и достаточно безумны, чтобы попытаться. День первый — это океанский заплыв на 10 километров, за ним — велогонка почти на 145 километров (90 миль*). День второй — 272 километра (170 миль) на велосипеде. И кульминация — день третий, двойной марафон, 84 с лишним километра (52,4 мили) по раскаленным от солнца лавовым полям Коны.

Это моя вторая попытка на Ultraman, и я возлагал на нее большие надежды. Первую я предпринял всего год назад, пробившись в сообщество спорта на выносливость в полном смысле из ниоткуда, в почтенном возрасте сорока двух лет, и заняв почетное одиннадцатое место после всего лишь одиннадцати месяцев серьезных тренировок. А до этого были десятилетия алкогольной зависимости, которые едва не привели к летальному исходу (причем не только моему), и никаких физических усилий тяжелее, чем съездить в магазин за продуктами или, быть может, пересадить цветочек из одного горшка в другой. До той первой гонки люди говорили, что для меня пытаться участвовать в таком состязании, как Ultraman, — чистой воды сумасшествие. Неудивительно, ведь они знали меня как юриста средних лет, ведущего сидячий образ жизни, обремененного женой, детьми и карьерой, — и вот теперь этот парень сдурел, погнавшись за миражами. Не говоря уже о том, что я тренировался — и намеревался участвовать в состязаниях, — соблюдая полностью растительную диету. «Невозможно, — говорили мне. — Веганы — это тщедушные хлюпки, неспособные на спортивные подвиги серьезнее игры в сокс**». В растениях недостаточно нужных белков, ты просто не сумеешь...» Я все это выслушивал, но в глубине души знал, что сумею.

* 1 миля равна 1,6 км. *Прим. перев.*

** Сокс — игра, где подкидывают или перекидывают друг другу ногами футбэг, матерчатый или вязаный круглый мешочек с сыпучим наполнителем. *Прим. перев.*

И сумел — доказал им, что они ошибались, и разрушил не только представление о человеке «среднего возраста», но и все эти, казалось бы, несокрушимые стереотипы по поводу физической формы веганов.

И вот я снова здесь, попытка номер два.

Всего день назад я начал гонку в отличной форме. Первым завершил 10-километровый заплыв, опередив ближайшего соперника на целых 10 минут. По времени это был шестой результат за четвертьвековую историю Ultraman — неплохой старт. В конце восьмидесятых я участвовал в соревнованиях по плаванию в Стэнфорде, так что большим сюрпризом для меня это не стало. Но велогонки совсем другое дело. Три года назад у меня и велосипеда-то не было. И уже в первый день, когда я два с половиной часа сражался с океанскими течениями в заливе Каилуа, начала накапливаться усталость. Легкие жгла соленая вода, глотка горела, оттого что меня не раз начинало тошнить, а впереди ожидали почти 145 километров во влажном, обжигающем воздухе, в борьбе со штормовыми ветрами на пути к национальному парку «Гавайские вулканы».

Я прикинул. Это был лишь вопрос времени, когда более техничные велогонщики нагонят меня, а ведь в конце дистанции 30 изнурительных километров подъема на 1200 метров вверх по склону вулкана. Я посмотрел назад, уверенный, что увижу трехкратного чемпиона Ultraman бразильца Александра Ривьеро, который наверняка уже и так наступал мне на пятки. Но не увидел. Вообще-то за первый день я не видел ни единого соперника. В это было трудно поверить, но, когда я вышел на финишную прямую, моя жена Джули и пасынок Тайлер закричали из командного автомобиля, что я выиграл этап первого дня! Выпрыгнув из машины, Джули и Тайлер бросились меня обнимать; по моему лицу покатились слезы. Еще более шокирующей новостью было время, на которое отстал следующий участник, — на целых 10 минут! Я победил на Ultraman с отрывом в 10 минут! Не просто сбылась мечта; я навсегда вписал свое имя в хроники спорта на выносливость — за мной рекорд. А для такого, как я, — семьянина средних лет, сидящего на растительной диете, да еще с учетом всего, с чем я столкнулся и что преодолел, — результат был по меньшей мере замечательный.

И вот утром второго дня все глаза были устремлены на меня, пока я в ожидании других атлетов стоял на старте в парке вулканов, взведенный, как пружина, в темноте раннего утра, под накапывающим холодным дождиком. Когда раздался выстрел стартового пистолета, все атлеты рванулись, как ягуары в прыжке, стараясь сразу выйти вперед и образовать пелотон*. Это еще слабо сказано, что я не был готов начать гонку стремительным спринтом во весь опор. Я не успел разогреться и был захвачен врасплох одним лишь темпом состязания. Мчась под горку со скоростью более 80 километров в час, я изо всех сил пытался сохранить темп и место в группе лидеров, но ноги быстро «забились», и я начал отставать.

Во время этого начального тридцатикилометрового спуска по склону вулкана ситуация обернулась отнюдь не в мою пользу. В группе вы можете ехать позади остальных в уютном «воздушном кармане». Сохраняя общий темп, вы экономите усилия. Но не дай бог, если вас «сбросили». С этого момента вы сами за себя, одинокий волк, который сражается с ветрами исключительно самостоятельно. Как раз в такой ситуации оказался я. Я остался позади группы лидеров, но далеко впереди группы преследователей. Только я ощущал себя не волком, а скорее жалкой крысой. Мокрой, замерзшей, уже замученной ветром крысой, которая ругала сама себя за плохой старт и с ужасом ожидала еще восемь тяжких часов гонки. Дождь усилился, а я к тому же забыл велосипедные бахилы, поэтому ноги промокли и заоченели.

Меня мало что может выбить из колеи, включая боль, — но мокрые холодные ноги доводят до исступления. Я решил ехать помедленнее и поравняться с группой преследователей, но они были слишком далеко. Не оставалось ничего другого, как пробиваться в одиночку.

Добравшись до подножия спуска, я повернул к юго-востоку острова как раз в тот миг, когда занялся рассвет. Очутившись на Красной дороге, я начал-таки согреваться.

Этот отрезок — единственная часть всей гонки, где нет возможности получить поддержку от команды: автомобилям сюда проезд воспрещен. Четверть сотни километров наедине с собой. Я не видел других

* Пелотон — компактная, аэродинамически эффективная группа велосипедистов в шоссейных гонках. *Прим. перев.*

гонщиков, пока ехал по этой местности — холмистой, покрытой пышными деревьями и коварной: трасса изобиловала рытвинами и крутыми поворотами, в воздух то и дело летели камешки. Один как перст, я сконцентрировался на стрекотании и подскоках своего велосипеда. Тишину тропического рассвета нарушал разве что мой внутренний голос, бубнивший о том, как сильно я промок. Кроме того, меня сердило, что ни моя жена Джули, ни кто-то еще из команды перед этой «безмашинной» зоной не догадались дать мне напиток, оставив изнывать от жажды. Вот тогда-то я и угодил в выбоину. Красная дорога ударила меня по голове.

Я отстегиваю шлем. Он сломан — большая трещина проходит по самому центру. Под спутанными влажными волосами аккуратно ощупываю кожу на макушке — голова цела. Крепко зажмуриваюсь и снова открываю глаза, растопырив перед лицом пятерню. Так, пальцы на месте, все пять. Я прикрываю один глаз, потом другой. Зрение в порядке. Поморщившись, выпрямляю колено и осматриваю. Кроме поклевывающей что-то возле велосипеда птички, которую, наверное, я должен бы легко опознать — у нее длинная шея и желтая грудка, она вертит черным хвостиком, — вокруг ни души. Я напряженно прислушиваюсь, стараясь уловить звуки подъезжающей группы. Но ничего; только мирно постукивает клювом птичка, шелестит поблизости дерево, где-то далеко хлопает дверца с сеткой от насекомых, а еще дальше океанские волны снова и снова накатываются на песок.

Подступает тошнота. Я кладу руку на живот и минуту сосредоточенно ощущаю, как он опускается и поднимается под рукой в такт дыханию. Считаю до десяти, потом до двадцати. Все что угодно, чтобы отвлечься от боли, которая теперь окончательно пробудилась и терзает мое плечо изо всех сил, — что угодно, чтобы не думать о пульсирующем колене. Тошнота проходит.

Плечо немеет, и я пытаюсь им подвигать. Ничего хорошего. Чувствую себя Железным Дровосеком, который молит о масленке. Двигаю так и эдак ногами — своими бедными мокрыми ногами. С опаской встаю и переносу вес на раненое колено. Кряхтя, поднимаю велосипед и взбираюсь на него, опираясь ногой на единственную педаль. Неважно как, но мне надо любой ценой проехать еще мило до конца

Красной дороги, где гонщиков ждут команды, где Джули позаботится обо мне, почистит от грязи. Где мы положим велосипед в машину, чтобы отправиться в гостиницу.

В висках стучит, когда я, неуклюже отталкиваясь, пытаюсь ехать при помощи одной ноги; другая просто болтается, с нее стекает кровь. Позади небо над океаном окрашивается в утренние цвета — бело-серое полотно, а под ним темная зелень тропического моря с рябью от дождя. Я думаю о многих тысячах часов, которые посвятил тренировкам ради того, чтобы оказаться здесь; о том, как далек я от того заплывшего жиром поедателя чизбургеров, каким был всего лишь пару лет назад. Я думаю о том, что полностью изменил не только свою диету и свое тело, но и всю жизнь — стал другим изнутри и снаружи. Бросаю очередной взгляд на сломанную педаль и вспоминаю, что сегодня нужно одолеть еще примерно 215 километров: непосильная задача! Ну вот, приехали, думаю я, испытывая в равной степени огорчение и облегчение. Для тебя, парень, гонка окончена.

Каким-то образом я одолеваю последнюю милю Красной дороги и вскоре вижу впереди команды — машины припаркованы, еда, питье и снаряжение выложены в ожидании приближающихся спортсменов. Сердце бьется быстрее, и я заставляю себя поскорее добраться до тех, кто меня ждет. Придется посмотреть в лицо жене и пасынку Тайлеру, сообщить им, что случилось, сказать, как я подвел не только себя самого, но и их тоже — мою семью, которая стольким пожертвовала, чтобы поддержать меня в погоне за мечтой. «Может, не надо, — шепчет внутренний голос. — Что тебе мешает просто повернуть назад, а еще проще — юркнуть вбок, в гущу зарослей, пока тебя никто не заметил?»

Я вижу Джули — она бросается вперед, чтобы поприветствовать меня. Проходит несколько мгновений, прежде чем она понимает, что случилось. Я читаю на ее лице смятение. Мои глаза начинают щипать от слез, и я велю себе собраться.

В полном соответствии с духом охана (гавайское слово «охана» означает «семья») меня внезапно окружают полдюжины членов команд других участников состязания, все они спешат мне помочь. До того как Джули успеет выговорить хоть слово, Вито Бьяла, который сегодня дежурит в бригаде экстренной помощи под кодовым названием

«Ночной поезд», возникает передо мной с аптечкой в руках и начинает обрабатывать мои раны.

— Давай-ка вернем тебя на дистанцию, — спокойно заявляет он.

Вито — легенда Ultraman и вообще уважаемый старейшина, так что я пытаюсь собраться с силами, чтобы ответить ему улыбкой на улыбку. Пытаюсь — и не могу.

— Не выйдет, — мямлю я. — Педаль снесло. Моя гонка кончена.

Я жестом указываю на то место, где должна находиться левая педаль.

И почему-то чувствую себя немного лучше. Стоило просто озвучить этот факт — просто сказать Вито, что я решил выйти из игры, — и будто камень с души. Мне выпал уникальный шанс: просто и с достоинством избавиться от этого кошмара, а в самом скором времени бухнуться на теплую гостиничную койку. Я уже ощущаю гладкие простыни, подушку под головой. А завтра, вместо того чтобы бежать двойной марафон, поедем с семьей на пляж...

Рядом с Вито стоит Питер Макинтош, капитан команды поддержки Кэти Винклер. Он смотрит на меня с прищуром.

— Что за педаль?

— Look Кео, — бормочу я. Нашелся какой любопытный.

Питер куда-то исчезает, а экипаж механиков хватается мой байк и приступает к работе. Будто на пит-стопе Indy 500*, они начинают диагностику — исследуют раму на трещины, тестируют тормоза и переключение передач, проверяют, не погнулись ли колеса, торцовые ключи так и мелькают у них в руках. Я хмурюсь. «Что они делают? Неужели не видят, что мне кранты!»

Несколько секунд спустя вновь появляется Питер... И несет новенькую педаль, в точности как моя.

«Но...» Мозг лихорадочно пытается понять, как этот сюжет сделал внезапный поворот — и совсем не в ту сторону, о которой я размечтался. Они же пытаются вернуть меня в строй, так озаряет меня. Они ждут, что я продолжу гонку! Я морщусь, когда кто-то протирает мне плечо. Но ведь это бред! Я же все решил: у меня травмы, велосипед сломан, суши вёсла, разве нет?

* «500 миль Индианаполиса» — наиболее известная ежегодная гонка на автомобилях с открытыми колесами, проводящаяся в Новом Свете. *Прим. ред.*

Джули, стоя на коленях, бинтует мне ногу. Она смотрит на меня снизу вверх и улыбается.

— Думаю, все будет в порядке, — говорит она.

Установив педаль, Питер Макинтош поднимается на ноги. Глядя мне прямо в глаза, он провозглашает голосом главнокомандующего армией:

— Ничего еще не кончено. А теперь забирайся на байк и доделай дело.

Я теряю дар речи. С трудом сглотнув, я опускаю взгляд — но даже так чувствую, как все смотрят на меня, ожидая моего ответа. Они ждут, что я послушаюсь Питера, запрыгну в седло и помчусь вперед. «Доделай дело».

Впереди еще 217 километров. По-прежнему дождь. Я здорово уступаю конкурентам. А помимо того что истощен морально, я ранен, мокрый до нитки и вообще еле волочу ноги.

Глубокий вдох. Выдох. Закрываю глаза. Разговоры и шум вокруг меня слабеют, затихают, исчезают полностью. Тишина. Только биение сердца — и долгая, долгая дорога впереди.

И я делаю то, что должен: затыкаю внутренний голос, который требует, чтобы я сдался, и сажусь в седло. Похоже, моя гонка только начинается.

Глава 1

У последней черты

Это случилось в канун моего сорокалетия. В тот прохладный вечер позднего октября 2006 года, когда Джули и трое наших отпрысков уже спали крепким сном, я решил насладиться столь редкими мгновениями мирного отдыха. Мой ежевечерний ритуал выглядел так: сесть перед громадным телеэкраном и включить звук на полную мощность. Блаженно углубившись в любимый сериал «Закон и порядок», я оставил блюдо с чизбургерами и сунул в рот никотиновую жвачку — о долгожданное наслаждение! Ничего, убедил себя я, просто я так расслабляюсь. После трудного дня я заслужил чуток расслабухи, и потом, ведь это совсем безвредно.

Восемь лет назад я очнулся после пьяной ночи и обнаружил себя в загородном центре лечения алкогольной и наркотической зависимости. Этот эпизод биографии волшебным образом меня отрезвил, и с тех пор я не спеша, постепенно продвигался к здоровому образу жизни. Я больше не напивался. Правда, давал себе маленькую поблажку — время от времени объедаться вредной пищей.

Но в тот канун юбилея кое-что произошло. Было почти два часа ночи, я уже добрые три часа тупо паялся в телик, напиваясь газировкой, и счет потребленных калорий шел на тысячи. Когда желудок уже не мог больше вместить ни крошки, а никотиновый дурман слегка развеялся, я решил, что пора удаляться на отдых.

Вначале я заглянул в комнату рядом с кухней, в спальню моих пасынков Тайлера и Траппера. Мне нравилось смотреть, как они спят.

Тайлеру одиннадцать, Трапперу на год меньше — уже не малыши, скоро жди бунтарского возраста. Но пока что они еще дети — пижамы, двухъярусная кровать и сны о скейтбординге и Гарри Поттере.

Свет в доме уже не горел, и я потащил свою тушку (95 кило живого веса) вверх по лестнице. Посередине пришлось передохнуть — одышка, ноги отяжелели... Лицо покрылось испариной. Чтобы перевести дух, пришлось согнуться пополам. Живот вывалился из джинсов, которые давно мне не по размеру... Борясь с тошнотой, я глянул вниз на ступеньки — сколько я преодолел? Оказалось, восемь. И осталось еще почти столько же. Восемь ступенек! Мне всего тридцать девять, а меня выводят из строя восемь ступенек. «Господи, — подумалось мне, — во что я превратился?»

Я медленно дополз наверх и пробрался в спальню, стараясь не разбудить Джули и двухлетнюю Мэтис, которая свернулась калачиком рядом с мамочкой в нашей постели — мои милые ангелы, освещенные падающим из окна лунным светом. Я помедлил, глядя, как они спят, и дожидаясь, пока пульс придет в норму. И тут я почувствовал, как лицо заливают слезы; внутри разразилась целая буря эмоций — любовь, да, но еще и вина, и стыд, и внезапное чувство острого страха. В голове возник кристально четкий образ: моя Мэтис в день ее свадьбы; она улыбается, вокруг нее гордые своей ролью подружки невесты, братья, мать сияет от радости. Но в видении — я знал это — было что-то до ужаса неправильное. Там не было меня. Я был мертв.

Меня охватила паника; где-то в основании шеи зародилась холодная дрожь и быстро сбегала вниз по позвоночнику. Я услышал, как на деревянный пол упала капля пота, и впился в нее взглядом, будто только это могло не дать мне рухнуть без сознания. Крошечная капелька — тот самый звоночек, заставляющий задуматься: что если мне не придется увидеть дочь новобрачной?

«А ну возьми себя в руки!» Тряхни головой, сделай глубокий вдох... Я бросился в ванную, наклонился над раковиной и плеснул в лицо холодной водой. А подняв голову, увидел в зеркале собственное отражение. И застыл. Где тот симпатичный юный чемпион по плаванию, образ которого так долго хранила память? И в это самое мгновение на меня обрушилась реальность, сметя на своем пути все заслоны,

которые помогали мне игнорировать действительное положение вещей. Я — обрюзгшая сорокалетняя развалина, индивид, страдающий от депрессии и тяги к саморазрушению и не отдающий себе отчет в том, какая пропасть пролегает между тем, кто он есть и кем хочет быть.

В глазах стороннего наблюдателя, возможно, все было в порядке. Прошло целых восемь лет с моего последнего запоя, и все это время я старательно латал пробоины в своей разрушенной, полной отчаяния жизни — а теперь перед нами истинное воплощение современной американской мечты. Степени Стэнфорда и Корнелла, годы в амплу корпоративного юриста (десятилетие отупляющих сорокачасовых рабочих недель, боссов-тиранов и вечеринок допоздна, все вышеперечисленное — на алкогольной подпитке) — и вот я наконец веду умеренный образ жизни, даже основал собственную успешную юридическую фирму. У меня красивая любящая жена, во всем меня поддерживающая, и трое здоровых детей, которые меня обожают. И мы все вместе выстроили дом нашей мечты.

И что же со мной не так? Почему меня обуревают подобные чувства? Я делаю все, что должен, и даже сверх того. Но мои переживания не были блажью. Я и правда летел в пропасть.

И в тот самый миг на меня снизошло озарение — я понял, что не просто *должен* измениться, но что именно этого я *горячо желаю*. Знакомство с миром тех, кто борется с алкогольной или наркотической зависимостью, научило меня, что наша жизнь «в сухом остатке» часто сводится к немногочисленным ярким моментам, когда мы принимаем решения, меняющие все. И я прекрасно усвоил, что подобные моменты ни в коем случае нельзя упускать. Им следует отдавать должное уважение и любой ценой хватать удачу за хвост, потому что случаются они не часто и, может, второго шанса не будет уже никогда. Даже если вам лишь единожды в жизни удалось испытать подобное озарение — считайте себя везунчиком. Стоит на секунду отвести взгляд или даже просто моргнуть, и дверь не просто закроется — она исчезнет. Что касается меня, то жизнь предлагала мне благословенную возможность второй раз — в первый я испытал просветление, когда отлеживался в реабилитационном центре.

Взглянув в зеркало той ночью, я ощутил, что портал открывается вновь. Нужно было действовать.

Но как?

Дело вот в чем: я человек крайностей. Я не могу выпить всего один бокал. Я либо остаюсь абсолютно «сухим», либо надираюсь так, что на следующее утро обнаруживаю себя совершенно голым в гостиничном номере в Вегасе, не имея ни малейшего представления, как туда попал. Я либо вскакиваю с кровати без четверти пять и наматываю круги в бассейне (если вспомнить мои юношеские годы), либо заваливаюсь на кушетку и лопаю бигмаки. Я не могу выпить всего одну чашечку кофе. Это будет большая порция кофе в пол-литра с лишком, а потом — просто удовольствия ради — еще две или пять чашек эспрессо. И по теперешнюю пору умеренность остается моим недостижимым идеалом — этакая капризная возлюбленная, за которой я продолжаю увиваться, хотя она мной нисколько не интересуется. Зная эту свою черту и припомнив приемы, освоенные в период реабилитации, я понял, что любое реальное и долговременное изменение образа жизни потребует жесткого, индивидуального подхода с возможностью фиксировать точно измеряемые отсечки. Расплывчатые лозунги вроде «лучше питаться» или «чаще ходить в спортзал» просто не сработают. Мне нужен был конкретный план — и срочно. Надо было расставить четко различимые вехи.

На следующее утро я первым делом обратился за помощью к жене.

Все время, сколько я ее знаю, Джули усердно занимается йогой и альтернативной медициной, практикуя некоторые, мягко выражаясь, «прогрессивные» идеи правильного питания и здорового образа жизни. Джули — «жаворонок», который отмечает начало каждого нового дня медитациями, приветствиями Солнцу* и чаями из душистых травок на завтрак. В поисках советов по личностному росту Джули «припадала к ногам» множества гуру, среди которых были и Эххарт Толле**, и голубоглазая ясновидящая Аннетт, и вождь племени лакота Золотой Орел из Южной Дакоты, и молодой улыбчивый индийский

* Комплекс асан в хатха-йоге. Прим. ред.

** Эххарт Толле (род. 1948) — философ, автор книг «Сила настоящего» и «Новая Земля». Прим. ред.

мудрец Парамахамса Нитьянанда. Только в прошлом году Джули совершала паломничество на юг Индии, чтобы посетить Аруначалу — священный холм, который в йогической культуре пользуется славой «духовного инкубатора». Меня всегда восхищало стремление Джули к познанию нового, и — да, конечно, для нее это работало. Но подобного сорта «альтернативное мышление» было полностью ее территорией — никак не моей.

В особенности когда дело касалось еды. Любой, кто открыл бы наш холодильник, увидел бы невидимую, но четкую границу как раз посередине. С одной стороны были типичные американские продукты под девизом «вперед к инфаркту»: хот-доги, майонез, сыр, всевозможные снеки, газировка и мороженое. С другой стороны (со стороны Джули) лежали таинственные пакетики с травяными смесями и две-три баночки без этикеток, заполненные неприятно пахнущими лечебными пастами неизвестного происхождения. Каждый раз Джули терпеливо объясняла мне, что это гхи (что бы это ни значило) и чаванпраш — ядреный клейкий коричневый джем из индийского крыжовника, который в аюрведе (альтернативная медицина родом из Древней Индии) почитается «эликсиром жизни». Я вечно подшучивал над тем, как Джули превращает приготовление своей причудливой пищи в сущий колдовской обряд. И хотя я со временем привык к ее попыткам накормить меня продуктами вроде проросших бобов мунг или бургеров из сейтана, сказать, что я отвечал «Нет, спасибо», значило бы слукавить. «Картон», — заявлял я, помотав головой, и хватался за бургеры с сочной говядиной.

Подобная пища подходила для Джули, отлично подходила для наших детей — но мне нужна была *моя* еда. *Моя настоящая* еда. К чести Джули, она никогда не наседала. Хотя, если честно, подозреваю, что она просто махнула на меня рукой. Но Джули осознавала важнейший духовный принцип, который мне только еще предстояло уяснить. Вы можете стоять на верном пути. Вы можете подавать хороший пример. Но вы никогда не сумеете заставить встать на этот путь другого.

Однако сегодня был другой случай. Прошлая ночь принесла мне дар: глубинное ощущение того, что я не просто должен, но хочу измениться — измениться по-настоящему. И вот, налив себе внушительную

кружку крепчайшего кофе, я, нервничая, поднял сию важную тему за завтраком.

— Эм, вот что... Помнишь эту штуку, ну, детоксикант, тот очиститель для организма, который ты принимала в прошлом году?

Откусив кусочек конопляного хлеба, намазанного чаванпрашем, Джули подняла на меня взгляд, чуть изогнув губы в ироничной ухмылке:

— Ага. «Очиститель».

— Ну, я подумал, что... ну, э, может, мне... ну, знаешь, типа попробовать?

Я поверить не мог, что слышу такие слова из собственных уст. Джули была одной из самых здоровых людей, каких я знал; я самолично видел, как диета и альтернативная медицина удивительным образом — просто-таки волшебным — исцелили ее всего за сутки; и все равно я спорил с ней до посинения, что «очистители» бесполезны и даже вредны. Нет никаких доказательств, глаголил я, того, что «очистители» помогают поддержать здоровье и как-то выводят токсины из организма. Спроси любого западного доктора, приверженца нормальной медицины, и услышишь: «Все эти „очистители“ не просто небезопасны — они вредят здоровью». И кстати, что они такое, эти таинственные токсины, и как в принципе «очистители» могут вывести их из организма? Все это полная чушь, думал я, антинаучные суеверия и болтовня шарлатанов, которые не прочь выудить побольше денег у доверчивых граждан.

Но ныне я был в отчаянии. Я все еще помнил приступ ночной паники. Артиллерийскую канонаду в висках. Каплю пота, сей предвестник небытия, и всполохи в глазах. Было ясно как день: мой образ жизни никуда не годится.

— Конечно, — мягко ответила Джули. Она не спросила, что подвигло меня на столь любопытную просьбу, а сам я в объяснения не вдавался. Как бы банально это ни звучало, Джули была моей второй половиной, моим лучшим другом — единственным человеком, который знал меня лучше прочих. Однако все равно по неким причинам, которые не мог определить даже для себя, я не в силах был рассказать ей обо всем, что пережил ночью. Возможно, мне просто было стыдно. Но, скорее

всего, овладевший мной страх был слишком силен, чтобы его можно было выразить в словах. Джули обладает отличной интуицией, и она не могла не понять, что со мной что-то произошло, — но не задала ни единого вопроса; она позволила мне хранить случившееся в себе, не ожидая от меня многого.

На самом деле ее ожидания были столь малы, что мне пришлось просить ее еще трижды, прежде чем наконец Джули вернулась из аптеки народной медицины и принесла то, что нужно для начала курса очищения, — и это изменило все.

Вместе мы приступили к семидневному курсу прогрессивного лечения, который включал в себя прием различных трав, чаев, фруктовых и овощных соков*. Сразу подчеркну, что эта процедура не имела ничего общего с «голоданием». Каждый божий день я в обязательном порядке подкреплял организм натуральными питательными веществами в жидкой форме. Отбросив сомнения, я телом и душой включился в процесс. Мы выбросили из холодильника все мои взбитые сливки, желе, йогурты и салями, заполнив опустевшие полки баклажками с чаем из травяной смеси (она, надо сказать, шибко походила на охапку листьев, какие я сгребал на нашем газоне). Я набирался энергии, опрокидывая в себя жидкие коктейли из шпината с морковкой, приправленные чесноком, и закусывая их травяными смесями, за которыми следовал чай с явным послевкусием... м-м... органического удобрения.

День спустя я, скрючившись на диване, исходил потом. Сами попытайтесь отказаться от кофеина, никотина и еды — и все разом. Я выглядел ужасно. А чувствовал себя еще хуже. Я не мог двигаться. И спать тоже не мог. Мир перевернулся с ног на голову. Джули подметила, что я выгляжу как героиновый наркоман во время ломки. И вправду, я ощущал себя так, будто вернулся в центр реабилитации.

Но Джули убеждала меня крепиться, обещая, что самое трудное скоро останется позади. Я доверял ей, и в подтверждение ее слов каждый новый день оказывался легче предыдущего. Позывы к тошноте стали ослабевать, даруя возможность протолкнуть что-то — хоть что-то — себе в глотку. На третий день тучи стали рассеиваться.

* Программа очищения и детоксикации называется Jai Renew Detox and Cleansing Program. Прим. авт.

Вкусовые рецепторы наконец адаптировались к новому режиму, и я, можете себе представить, начал получать от происходящего удовольствие. Несмотря на малое количество потребленных калорий, я ощущал прилив энергии, вслед за которым пришло чувство глубинного обновления. Я был поражен. День четвертый прошел еще лучше, а на пятый я ощутил себя совершенно новым человеком. Я смог нормально спать, при этом мне хватало всего нескольких часов. Мой разум был ясным, тело — легким, я был исполнен энергии и радости, о каких уже и мечтать не смел. Как-то вдруг я взбежал по лестнице с Мэтис на плечах, а пульс почти не участился. Однажды я выбрался на короткую пробежку и чувствовал себя превосходно, хотя годами не надевал кроссовки и всего только пятый день не ел «настоящей» еды! Это было потрясающе. Подобно слабовидящему, который в первый раз надел очки, я с изумлением открывал для себя мир здорового человека. Бездна кофеман, на второй день очистительной программы я совершил с Джули исторический жест — мы выдернули из розетки вилку моего любимого кофейника и совместно отнесли его в мусорный бак. Прежде, думаю, проживи мы хоть миллион лет, нам бы такое и в голову не пришло.

И вот на заключительном этапе семидневной программы наступило время вернуть в рацион «настоящую» пищу. Джули приготовила мне полезный завтрак — мюсли с ягодами, тосты с маслом и мои любимые вареные яйца. После семи дней без твердой пищи было бы простиительно умять все в один присест. Но вместо этого я просто уставился на поданные блюда. Я повернулся к Джули и сказал:

— Думаю, я буду продолжать.

— Ты о чем?

— Я отлично себя чувствую. Зачем возвращаться к старому? Я имею в виду пищу. Давай будем продолжать.

И я одарил Джули широкой улыбкой.

Чтобы понять, что произошло, вы должны знать: я — алкоголик во всем. Если что-то идет хорошо, надо добавить, и будет еще лучше, разве не логично? Умеренность — это для обычных личностей. Почему бы не стремиться к экстраординарности? В этом всегда заключался мой принцип — и моя погибель.

Джули склонила голову, нахмурила брови и уже собралась было что-то сказать, как вдруг Мэтис нечаянно (но не в первый раз) опрокинула свой стакан, залив весь стол апельсиновым соком. Мы с Джули вскочили и бросились устранять последствия катастрофы, пока сок не полился на пол.

— Ой, — сказала Мэтис и хихикнула.

Мы с Джули переглянулись — и тоже рассмеялись. Вытирая липкую жижу, я как-то позабыл о своей безумной идее. Внезапно мысль о том, чтобы вечно сидеть на свежавыжатых очистительных соках, показалась мне идиотской (каковой она в действительности и была).

— Забудь, — смущенно сказал я Джули. Потом взглянул на тарелку и наколот на вилку черничину. Это была лучшая черничина в моей жизни.

— Вкусно? — спросила Джули.

Я кивнул и съел еще одну ягоду, а за ней еще. Рядом со мной хихикала и улыбалась Мэтис.

Вот так мне удалось сделать первый шаг — вбежать в уходящий поезд и не спрыгнуть на ходу. Но теперь мне был нужен план, чтобы закрепить результат. Я хотел обрести некое равновесие. Боясь вернуться к прежним привычкам, я хотел найти четкую стратегию продвижения вперед. Не какую-то там «диету», но режим, которого можно придерживаться долго. Собственно, мне был нужен полностью обновленный образ жизни.

Я никогда не изучал этот вопрос всерьез, но решил, что на первом этапе можно попробовать вегетарианскую диету: для начала придерживаться ее три дня в неделю. Никакого мяса, никакой рыбы, никаких яиц. Задача казалась сложной, но выполнимой. Помня уроки, пройденные в период избавления от алкогольной зависимости, я решил не заикливаться на идее типа «в жизни больше не возьму в рот спиртное (а в данном случае — скажем, чизбургер)», а просто следовать принятому решению изо дня в день. Заботливая Джули подарила мне на день рождения велосипед и посоветовала пустить его в дело. И я честно следовал плану, выбирая овощные буррито вместо карнитас, вегетарианские бургеры вместо мясных и внеплановые велосипедные прогулки в субботу утром с друзьями вместо омлета с сыром в качестве позднего завтрака.

Но продолжалось это недолго, ибо энтузиазм начал слабеть. Несмотря на посещения бассейна и периодические пробежки и велопробулки, лишний вес не желал уходить, и я застрял на 93 килограммах — не сравнить с 72,5 во время спортивной карьеры в колледже. Но гораздо сильнее мешал тот факт, что уровень моей энергии вскоре скатился до «предпочистительного» летаргического состояния. Я был счастлив, что снова мог заниматься спортом, и напоминал себе о давно забытой любви к воде и свежему воздуху. Но истина заключалась в том, что через полгода вегетарианской диеты я чувствовал себя не намного лучше, чем в ту ужасную ночь на лестнице. Я все еще носил лишних 18 килограммов, отчего приходил в отчаяние и был уже готов вовсе отбросить в сторону свой вегетарианский проект.

В тот момент я не осознавал: сама по себе вегетарианская диета — это хорошо, вот только следовать ей можно очень даже плохо. Я убедил себя, что веду здоровый образ жизни, но, решив остановиться и осмыслить, что же именно я ем, осознал, что в моем рационе полно забивающего сосуды холестерина (готовые продукты), фруктозы (кукурузный сироп) и жира (молочные продукты вроде пиццы с сыром), прибавьте сюда газировку, картошку фри, начос, чипсы, горячие бутерброды с сыром и разнообразные соленые закуски. Формально я мог сказать, что я вегетарианец. Но это фальшивое вегетарианство. Даже будучи полным профаном в науке о здоровом питании, я видел, что такую диету трудно назвать полезной. И снова настал момент для переоценки. Взвзвись в этот раз за дело самостоятельно, я принял радикальное решение — полностью удалить из рациона не только мясо, но и все животные продукты, включая молочные.

Я решил стать стопроцентным веганом.

Несмотря на горячую приверженность моей жены здоровому образу жизни, даже она не была веганом. И вот я вступил в неизведанные (по крайней мере для семейства Роллов) воды. Помню это ощущение — нужно или поднять ставки, или выбросить белый флаг. Если честно, я решил дать шанс этой веганской затее, будучи полностью убежден, что она абсолютно точно не сработает, и я смогу с чистой совестью вернуться к своим любимым чизбургерам. Ведь я бы уже сделал все возможное.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

