

## Глава 2

# Покидая Норфолк

В этой части спортивной автобиографии автор обычно погружается в описание прекрасных спортивных достижений своей юности, рассказы о том, что ему было предначертано судьбой стать профессиональным спортсменом. К сожалению, таких историй о себе я рассказать не могу.

Да, я была нападающей в школьной команде по нетболу Downham Market High School и выиграла с ней школьный чемпионат Норфолка в 1993 году. Я была и неплохой пловчихой, выиграла заплыв в Thetford Dolphins Swimming Club, несмотря на то что обычно меня всегда обгоняла Джули Вильямс. И это, пожалуй, все из спортивных достижений за первые 25 лет моей жизни. На самом деле моя история о человеке, ставшем спортсменом случайно. Когда ваше прозвище Маппет и вы склонны к различным нелепостям, то вы, скорее всего, не вундеркинд.

Но если что-то и отличало меня от других, то это была моя энергичность. Я бы даже назвала ее «навязчиво-принудительной». У меня есть и всегда было сильнейшее стремление достичь лучшего из того, на что я способна. Временами я не могла контролировать его и поэтому попадала в неприятные ситуации; но это весьма важная особенность моей личности, и я не хочу извиняться за нее.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Возможно, мои ранние спортивные достижения были скромными, но зато успехи в учебе — более впечатляющими. Думаю, что они (равно как и моя успешная карьера на государственной службе) были связаны с присущим мне огромным упорством.

Мои взаимоотношения с собственным телом всегда были трудными. Иногда я любила его, или впадала в отчаяние, или видела в нем нечто, из чего можно вылепить что угодно по своему желанию, как будто оно существовало отдельно от меня.

Это вопрос контроля. На самом деле могу сказать, что я помешана на нем. Это и хорошо, и плохо. Если мне что-то не нравилось в своей жизни, я считала, что это безусловно, возможно и логично изменить. Такова хорошая сторона моего характера. Плохая же заключается в ужасном чувстве паники и негодования, возникающем, когда я сталкиваюсь с тем, что не в силах контролировать. И, наконец, существует опасность, что желание контролировать все подряд неуправляемо и становится самоцелью, из-за этого вы теряете правильное видение окружающего мира. По-другому это можно назвать навязчивостью.

Я личность навязчивого типа. В настоящее время спорт для меня — это настоящий наркотик (причем один из лучших, существующих в мире). Он держит вас в форме и здравии, даже когда (как в случае с Ironman) заставляет действовать на пределе возможностей. Само слово «навязчивость» может показаться негативным, однако навязчивый импульс не всегда приводит к разрушающим последствиям. Надо просто направлять свои желания в позитивное русло. Семья, друзья и тренеры способны видеть вас таким, каким вы не можете увидеть себя сами. Это неоценимый и объективный фактор. Взгляд со стороны позволяет вовремя заметить проявления навязчивости,

которые вы сами распознать не способны. Но со временем люди обычно учатся лучше понимать себя и приходит способность контролировать взлеты и падения. Больше контроля, меньше чудачеств.

Сейчас я люблю свое тело, но не потому, что мне нравится его отражение в зеркале, а скорее потому, что теперь я не смотрю на него с целью увидеть объект для косметических манипуляций с плотью и цветом кожи. Я вижу свое тело как целостную систему, позволяющую мне делать то, чем я занимаюсь. Что более важно, я гляжу на него как на часть собственной личности: могу быть тем, кто я есть. Такая перемена была постепенной. Она произошла благодаря именно спорту. И порой это кажется мне довольно странным. Ведь, несмотря на то что я обожала спорт, он был единственной областью жизни, где я позволяла себе сойти с рельсов своего стремления к самосовершенствованию. Спорт был для меня просто способом найти новых друзей — и для этого совершенно неважно, насколько хороших результатов вы достигаете.

Мою породу вряд ли можно назвать спортивной. Хотя Гарри, мой дед по отцу, был увлеченным игроком в крикет и велосипедистом. Мои родители, Лин и Стив, никогда не проявляли особой страсти к спортивным состязаниям. Они любили проводить время на природе, часто бывали на свежем воздухе, но до появления на свет меня и моего брата Мэтти ни о каких спортивных достижениях не было и речи. Даже если они и думали об этом, им не хватало времени на спорт из-за загрузки, забот и постоянных поездок со мной и Мэтти по различным семейным делам. Но хотя у меня не было особых талантов, я сходила с ума по спорту и, честно говоря, по массе различных вещей.

Мое детство было счастливым. Я родилась в 1977 году и выросла в доме, где мои родители живут и по сей день,

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

в деревне Фелтуэлл близ Норфолка. Мы никогда не были богаты, но и не чувствовали себя обделенными, особенно в отношении любви и поддержки. Папа работал печатником, а потом, когда я выросла, он начал заниматься продажами бумаги типографиям. Я помню свой восторг, когда ему дали служебную машину. В ней даже была кассетная магнитола! Мама вечерами работала на базе BBC США в Лейкенхит. Папа приезжал домой в половине шестого вечера, а мама уезжала в шесть. Она ежедневно отвозила и забирала нас из школы, была с нами в дни школьных каникул. Родители зарабатывали достаточно, чтобы поднять нас с братом на ноги. Ради нас они жертвовали очень многим.

Мы с Мэтти наслаждались жизнью на всю катушку. У нас всегда было отличное настроение, несмотря на слезы и синяки. Фелтуэлл — небольшой поселок, и мы были погружены в его жизнь. Папа возглавлял местный детский клуб, мама помогала детям на игровой площадке. Наш дом был постоянной зоной активности, люди приходили и уходили. Регулярно устраивались вечеринки, а о наших семейных барбекю ходили легенды.

Картинки того времени, запечатлевшиеся в моей памяти, идиллические — пикники, велопрогулки по проселочным дорожкам, папины сказки на ночь (включая сказку про мистера Крота, который ушел однажды утром из дома и, когда вернулся, не мог его найти, потому что за это время выросло много новых кротовых холмиков), детские костюмчики, которые мама шила для нас к ежегодной ярмарке Фелтуэлла, семейные праздники, встречи Рождества с двоюродными братьями Робом и Тимом. И еще были слезы. Я очень ярко помню, как поскользнулась на игровой горке у подруги и сильно прикусила язык. Кровь была повсюду. Картина, конечно, не идиллическая, но подобные вещи происходили постоянно. В детстве (и став взрослой) со мной с завидным

постоянством случались разные происшествия, я попадала в неловкие ситуации.

У меня было хорошее воспитание, богатое и разнообразное. Я думаю, что моя подвижная натура или, по крайней мере, лежавший в ее основе инстинкт молодости оказали мне в детстве большую пользу. Помню, что мир казался мне наполненным огромным количеством волшебных вещей, и мне хотелось объять как можно больше из них. Было совершенно не важно, за чем мне гнаться, будь то учеба, художественное творчество, спорт, — мне просто хотелось быть в центре событий.

Мой брат на три года младше меня. Он тоже был подвижным ребенком, но не таким, как я. У нас были классические отношения брата и сестры, наполненные любовью, смехом и азартными драками. Я до сих пор не понимаю, откуда берут корни моя навязчивая натура и неистовость. Моя мать была довольно вспыльчивой женщиной, а отец — добряком.

В любом случае неистовая нацеленность на достижение лучшего результата имела врожденный характер. Мне всегда был присущ синдром «бравого лица», когда ты постоянно хочешь казаться сильным, успешным и, что не менее важно, не желающим показывать свою слабость тем, кто судит о тебе негативно. Я не помню момента, когда бы это чувство не руководило мной.

Особенно ярко это проявлялось в школе. Первой была начальная школа Edmundde Moundeford, находившаяся буквально за углом от нашего дома. Я очень любила и уважала директора школы, ныне покойного мистера Фелтуэлла. Позднее, и в средней школе, и в университете, я была сконцентрирована и дисциплинирована, постоянно держа в голове единственную цель — быть лучшей в своем классе или учебной группе. Моя способность к упорному труду не имела границ.

Не хочу, чтобы вы думали, что я была заумной девушкой! Концентрироваться только на работе, забывая о развлечениях, совершенно не было свойственно мне. Скорее, мой стиль — «побольше работать и побольше играть». Пожалуй, здесь можно узреть корни моей склонности к видам спорта на выносливость — все, что бы я ни делала, происходило на скорости сто миль в час и в режиме нон-стоп. Временами беспокойство охватывало меня даже во сне. В детстве я страдала лунатизмом. Однажды вошла в спальню брата и дала ему подушку, несколько раз пыталась выйти из дома. Но были и моменты спокойствия. Например, толчком к тому, чтобы заняться покраской старой церкви, располагавшейся позади нашего дома, могло быть желание добавить что-то к моей «кампании по самосовершенствованию». Также я была рада и возможности побыть в одиночестве, порефлексировать. Я была счастлива, пока занималась чем-то.

Занятия спортом давали столько эмоций — я никогда не была счастливее. Школа — для достижений, спорт — для отдыха. Началось все с плавания. Впервые я была очарована водой в возрасте трех лет, и с тех пор родители делали все, чтобы хотя бы раз в неделю я плавала. Я никогда не боялась воды. В три года уже умела плавать. Примерно в это же время у меня появился трехколесный велосипед. В начальной школе я познакомилась с некоторыми видами спорта — лаптой, нетболом, кроссом, прыжками в высоту и длину. Ну и, конечно, с бегом с яйцом в ложке. Школьные соревнования были всегда большим событием. Я никогда не уваливала от борьбы, обожала соревнования, но меня всегда больше привлекала другая сторона этого — шанс побыть с друзьями в свободной обстановке, посоревноваться с ними без того давления, которому я подвергала себя в учебном классе.

Я научилась плавать в бассейне Тетфорд, а в возрасте шести лет получила грамоту за заплыв на милю (она до сих пор у меня — я храню все). В соседнем образовательном центре находилась школа гимнастики, которую я начала посещать с несколькими друзьями. Я была ужасной: одетая в розово-голубое трико, с волосами, собранными в хвостики, с координацией детеныша жирафа. Более привлекательно выглядели занятия в находившемся по соседству бассейне, где я училась плавать. Я наблюдала за происходящим, буквально расплющив нос об оконное стекло. Я умоляла родителей разрешить мне вступить в клуб, и в восемь лет стала полноценным Дельфином. Так родилась одна из важнейших ассоциаций, связанная с моим детством.

Мы тренировались трижды в неделю. А по субботним вечерам были соревнования. Они составляли основу моей общественной жизни, в которой родители вскоре принимали активное участие: мама сдала экзамен по судейству и хронометрии.

Я обожала все это. В бассейне могла позволить себе все обычные шалости, которых лишала себя за партой: могла быть непослушной и не боялась, что меня выгонят из класса за болтовню с подружкой. И понятно, что я испытывала сильную привязанность и к этому месту, и к друзьям, которые у меня там были.

Меня не слишком удручало, если я не выигрывала. Мои результаты были не плохими, но и не лучшими. Думаю, я до сих пор владею одним из рекордов клуба. Я выигрывала свою долю заплывов, но Джули Уильямс обычно на чуть-чуть обгоняла меня, и я никогда не приближалась к высоким результатам мальчиков. Ну и что с того? Скорее, я ходила в бассейн, чтобы побыть с подругами, познакомиться с мальчиками и продефилировать вдоль бортика бассейна в купальнике.

Кроме того, было важно, что мы ездили на соревнования, причем даже за пределы городов Восточной Англии. У Тетфорда есть города-побратимы — Хюрт в Германии и Спийкениссе в Нидерландах, Ежегодно в одном из них состоялся прием гостей из двух других. В один год немецкие и голландские пловцы останавливались в нашем доме, в другой — мы садились на паром, который отправлялся в континентальную Европу. Для подростка это было восхитительным, большим событием. Нас собирали всей семьей, мы уезжали на несколько дней, видели новую страну, пробовали другую пищу... ну и немного плавали.

Несмотря на отсутствие таланта, я все же обладала определенным потенциалом. По совету моего тренера, когда мне исполнилось 15 лет, родители спросили, не хочу ли я вступить в клуб Norwich Penguins («Пингвины Норвича»). Это было на уровень выше Thetford Dolphins. Зная, насколько я амбициозна и люблю плавание, они предложили возить меня в Норвич, который находился в часе езды от дома. Ответом был отказ. Я понимала, что это отвлечет меня от учебы, и, кроме того, ощущала себя вполне счастливой в нашем маленьком клубе в кругу друзей.

В воде все одинаковые. Одетые в купальники, плавательные очки и шапочки, мы не имели особых возможностей выделиться. Я и мои друзья по плаванию выросли вместе, пройдя через годы подростковой неуклюжести. Она была моей составной частью в том совершенно комфортном окружении, где ей ничто не противостояло.

В средней школе все было иначе. Я отдала предпочтение Downham Market High School перед соседней Methwold. До нее нужно было добираться 45 минут на автобусе, но меня привлекала ее высокая академическая и спортивная репутация. Мне потребовалось некоторое время, чтобы найти в ней свое место. В целом время, проведенное в школе, было для меня приятным, но самое главное удовольствие



мне приносила работа над тем, чтобы получать максимум высоких оценок.

В первый и второй годы пребывания в этой школе у меня никак не получалось влиться в общий поток. Когда я появилась там, то была наивным, чувствительным, прилежным в учебе, но не сверхсовременным 11-летним ребенком. Я не хотела сушить волосы после занятий плаванием, поэтому носила короткую мальчишескую прическу. Другие девчонки казались мне крутыми до невозможности. Они занимались сексом. У них уже начались месячные и росла грудь. Их юбки были такими короткими, что из-под них виднелись трусики. Они ходили в модных мокалинах. Мое же развитие, напротив, было довольно поздним. Как-то раз, глядя на себя в зеркало — плоская грудь, короткая прическа, довольно длинная юбка и тяжелые туфли, — я внезапно осознала, как я выгляжу, и мне это не понравилось. Впервые в жизни я почувствовала себя чужой. Впервые ощутила, что мир может быть негостеприимным, и это обеспокоило меня. У меня чувствительная душа, и я всегда хотела всем нравиться.

В этом отношении первые два года в школе были довольно некомфортными. Но я никогда не сидела на месте, жалея себя, поэтому со временем стала кое-что предпринимать, чтобы исправить положение. Первым делом я отрастила длинные кудрявые волосы. Их укладка по утрам занимала у меня целую вечность. Иногда мне не удавалось сделать это так, как хотелось, и я начинала вымещать раздражение на своей бедной маме. Опять этот дурацкий вопрос контроля...

Другим примером моей озабоченности контролем было отношение к курению. В моем представлении каждый курильщик постоянно убивал себя, причем делал это совершенно открыто. Моим самым большим страхом было

то, что родители могут начать курить. Осознание, что я не смогу остановить их, разрывало меня изнутри. Поэтому я ненавидела эту привычку с детства. Еще я боялась стать наркоманом, а мое отношение к алкоголю было беспощадным. Я не употребляла алкоголь до 20 лет и ненавидела, когда папа выпивал. На самом деле он довольно редко доходил до сильного опьянения, но меня тревожила сама вероятность потери контроля.

Наконец, к 13 или 14 годам я обрела твердую почву под ногами в школе. Все еще не чувствовала себя на своем месте, но, по крайней мере, у меня были две подруги и я начала более модно одеваться. Меня стали замечать мальчишки. До определенной степени в этом помогал спорт. Я играла в хоккей и нетбол за школьные команды, причем наша команда по нетболу была объявлена чемпионом графства. Она представляла собой своего рода «круг избранных», в который мне удалось встать одной ногой. Но у меня никак не получалось стать для девочек своей — помню, как жестоко они дразнили меня по пути с одного из турниров.

Стать частью этого круга было неплохо, но по важности для меня это даже близко не стояло по сравнению с успешной учебой. К счастью, моя упорная работа в классе была вознаграждена по заслугам. Очередной школьный год я окончила на круглые пятерки, и это меня ошеломило. Обычно круглыми отличниками становились другие люди, но никак не я. И когда это произошло, я была вне себя от радости. Я почувствовала вкус новых возможностей. И это лишь усилило мое желание работать на полную, отказавшись от множества соблазнов, чтобы достичь максимума. Став отличницей, я решила не опускать высоко поднятую мной планку.

Нет необходимостишний раз говорить, что это не помогало мне открыть двери в модный клуб. В шестом

классе меня особенно донимал своей враждебностью один из ребят. Я до сих пор не понимаю, что я такого сделала, разозлив его. Нам было по 14–16 лет, и размолвки между мальчиками и девочками в этом возрасте обычное дело. Даже я рассталась с частью своей наивности, когда у меня появился интерес к противоположному полу. Общение с мальчиками началось одним пятничным вечером в Роллербери, парке в Сент-Эдмундсе. Мой первый поцелуй был в 14 лет, теперь же регулярные неуклюжие обжималки происходили и в этом парке, и вне его. Возможно, когда-то где-то я поцеловала не того парня. По крайней мере, я убеждена, что это объясняет случившееся потом.

Однажды я вошла в общую комнату, где на стене кривым почерком наспех были начертаны слова: «Кристина Веллингтон — это отстой». Увидев надпись, я почувствовала опустошение. Даже сейчас, когда вспоминаю об этом, во мне вскипает прежняя волна стыда и ярости. Я догадывалась, кто это сделал, но не представляла себе, почему этот человек так поступил. Хотя подобные действия говорят о совершивших их куда больше, чем о жертвах, но такая враждебность застала меня врасплох. Должно быть, я действительно слишком сильно разозлила этого человека, раз он решил вынести свои обиды на всеобщее обозрение.

В ситуациях, когда я встречаюсь с подобной враждебностью, я редко решаюсь активно противостоять, скорее, ухожу в себя. Такое происходит нечасто, но тот случай очень травмировал меня.

В то время я встречалась со своим первым парнем, которого звали Мэтти Найт. Он учился классом младше, был нежным и добросердечным. В течение следующего года или около того мое поведение было довольно нетипичным. Я решила вести простую и самоуглубленную жизнь. Шестой класс был чуть ли не самым печальным периодом в моей

жизни. Основное внимание я уделяла учебе (биологии, географии и английскому), присмотру за чужими детьми и прогулкам с Мэтти.

Как раз в то время меня стало волновать, как я выгляжу. На дворе начало 1990-х. Моим любимым девчоночьим журналом был *Just 17*, листая страницы которого вы не могли не наткнуться на Кейт Мосс или какого-нибудь нежного эльфа, дразнившего вас своим совершенством. Конечно, мы все хотели выглядеть, как эти богини, но вместе с желанием приходил и страх растолстеть. К счастью, я никогда не относилась к тем, кто прибавляет в весе. Я всегда обожала самую разную еду. Мне потребовалось некоторое время, чтобы примириться с запеченными бобами, но теперь я их тоже люблю. Это означает, что на свете нет еды, которой я бы не наслаждалась. После тренировок в бассейне или на пути с турниров по нетболу я в огромных количествах поглощала пиццу, чипсы и при этом никогда не прибавляла лишних килограммов.

Но все же надоедливый страх, что когда-то это случится, меня не покидал. Вкупе с жадной потребностью в контроле он привел к тому, что у меня начались проблемы с питанием. Одна подруга рассказала мне, как пыталась справиться с последствиями своей булимии. Во мне зародились зерна сомнения. То, что она сообщила мне, звучало довольно отвратительно, но это был отличный способ контроля. Если меня когда и настигало чувство вины за что-то съеденное (что по мере приближения 17-летия случалось все чаще), мне достаточно было всего лишь вызвать рвоту. И я не могла найти причин, по которым этого не стоит делать.

Когда вы вызываете рвоту, вы представляете, что через это можно получить наилучшее от обоих миров. Вам больше не надо следить, сколько шоколадок вы съели, или даже чувствовать вину за это. Но чем больше вы «вы-

ворачиваете» себя, тем сильнее за это расплачиваетесь. Звучит отвратительно, и так оно и есть. Я вспоминаю, как много раз сидела, склонившись над унитазом в попытке выплюнуть скопившуюся желчь и кислоту, прежде чем они разрушат мои зубы. Горло болело, голос становился охрипшим. Умом я понимала, что это совершенно неестественно. Но я упорно продолжала, потому что моя непреодолимая страсть к контролю требовала так делать.

Происходившее было тайной, о которой знала лишь моя подруга. Думаю, Мэтти пришел бы в ужас — для него в этом не было никакого смысла. Мой дорогой бойфренд любил меня такой, какая я есть. Но вследствие какого-то извращенного представления о себе я еще сильнее хотела сохранить определенный тип фигуры. Мэтти никогда не требовал от меня каких-то изменений во внешности — я сама давила на себя, хотя мне это совсем не нравилось. Мой внутренний голос всегда заставлял меня заниматься самосовершенствованием и сохранять контроль над собой.

Во время учебы в школе этот импульс подгонял меня. Он же гонит меня вперед и теперь, когда я стала триатлеткой. Я должна отдать всю себя и достичь максимума, на который способна. В моем случае это началось с желания выглядеть как Кейт Мосс и от страха растолстеть (то есть с кнута и пряника). Так как я честолюбива и остро реагирую на взгляды со стороны, то мне казалось самым правильным соответствовать окружавшим меня идеалам. Я всегда была самым яростным своим критиком. Сколько бы мне ни говорили «У тебя отличная фигура», я буду всегда стремиться к лучшему. И порой за этим стремлением теряется истинная цель занятия — желание достичь и поддерживать определенную форму.

Как бы то ни было, булимия мне не особенно помогала. Во-первых, порой мне не удавалось «выгнать» наружу

съеденную еду, и тогда меня охватывало чувство разочарования. Во-вторых, эффективность этого занятия довольно сомнительна — съев что-то, вы не можете каким-то магическим образом выбросить это из организма. В результате я никогда не худела. Тем не менее я продолжала вызывать у себя тошноту и занималась этим вплоть до поступления в университет. И не имело значения, что этот метод не работает. Мной овладела иллюзия контроля.

Моя «внешкольная» жизнь в шестом классе была довольно скудной. С одной стороны, одноклассники относились ко мне не особенно хорошо (и оскорбительная надпись на доске была довольно типичным выражением этого). С другой стороны, я уделяла основное внимание учебе и отношениям с Мэтти. Конечно, я выбиралась на вечеринки — например, часто по вечерам пятницы и субботы я ходила в ночной клуб. Я не пила алкоголь, поэтому всегда развозила подружек по домам. Я была и до сих пор остаюсь ужасным водителем. Немалую роль играет в этом присущая мне неловкость.

В день, когда я сдала экзамен на права, я поехала на маминой машине к Мэтти. Для начала я съехала в кювет. Потом не смогла разобраться, как включается ближний свет. А через некоторое время окончательно разбила машину, въехав в мини-автобус мясника.

Я окончила школу со всеми пятерками и даже получила 5+ по геологии, которую сдавала как дополнительный предмет. Я хотела учиться в Оксфорде, но приемная комиссия направила меня в St. Hilda, женский колледж, и уже до собеседования поняла, что не хочу туда. Как только вошла в зал, женщина в очках на самом кончике носа спросила: «Кристина, что такое наука?» Тогда я еще не умела отвечать с ходу. Все, чего я достигла, далось

мне через упорный труд. И чувствовала себя неудобно, когда задавали вопросы, к которым я не могла заранее подготовиться.

В итоге в колледж меня не приняли, но не могу сказать, что была этим разочарована. Конечно, отказ немного меня ранил. Но если не считать случая, когда я первый раз в 16 лет пыталась сдать экзамен на спасателя в бассейне Bury St. Edmunds, я никогда не терпела неудач.

Папа возил меня по всем университетам, в которые я подала заявки, и я остановила свой выбор на Университете Бирмингема. Раньше мы по праздникам ездили на канал — мой папа это очень любит. Особенно я помню канал, по которому мы проплыли через Бирмингем, когда мне было 14 или 15 лет. Он проходит прямо по территории университета. Как-то раз мы с мамой и папой шли вдоль бечевника (тропы, использовавшейся для ручной проводки судов). Сквозь деревья был виден прекрасный внутренний двор со зданиями из красного кирпича, самым большим из которых была башня с курантами. Оказалось, это Old Joe («Старый Джо») — самая высокая отдельно стоящая часовая башня в мире.

— Это выглядит восхитительно, — сказала я маме.

Папа заметил, что это кампус Университета Бирмингема.

— Я хочу когда-нибудь здесь учиться, — ответила я.

Когда пришел первый учебный день, папа довез меня до места учебы. Никто из родителей не учился в университете, поэтому это был трогательный переломный момент для меня и для всей семьи. Я всегда буду помнить папин совет, данный мне на прощание: «Хватайся за любую возможность, перенимай любой опыт. Оставь свой след».

С первого дня я окунулась в учебу и, должна сказать, преуспела в ней. Редкий случай для 18-летней девушки. Но если бы вы внимательно за мной не следили, то не

поверили бы этому. Университет давал шанс «выйти из тени», в которой я пребывала весь последний год. Я была в числе первых, кто участвовал в обычных студенческих увеселительных мероприятиях. Вечера по средам были посвящены спорту. И если не считать занятий в плавательном клубе, это были одни из самых ярких моментов моей тогдашней жизни. Возможно, я не пила до полного опьянения, как другие, но удивительно, как пьянит избыток радости и стремление к дружбе.

Как всегда, учеба оставалась для меня важнее всего на свете. Меня воодушевляло, что я хорошо разбиралась в географии. Я удостоилась чести быть в составе группы студентов, которой руководил удивительный преподаватель доктор Джон Сэдлер. Он и по сей день остается моим другом. Его конек — биогеография малых беспозвоночных. Мой — экономическая география, то есть области наших интересов особо не пересекались, но Сэдлер все же отлично поддерживал меня. Перебежки между лекционной аудиторией и библиотекой были для меня неким подобием спортивных занятий. Как только лектор заканчивал выступление, я тут же мчалась в библиотеку, чтобы просмотреть рекомендованные им журналы и ксерокопировать нужные статьи.

В этом отношении я была довольно эгоистичной. Хотя, разумеется, никто из нас не соревновался за право первым открыть *Journal of Economic Geography*. Как обычно, соревнование происходило внутри меня самой. Что-то постоянно двигало мной. Мне надо было добиться самого-самого, выжать из себя максимум. Я не могла дать слабинку ни в чем: ни во времени, ни в голове. Допусти я такое, мне пришлось бы столкнуться с непереносимым чувством вины.

Стремление к максимуму проявлялось и в общественной жизни. После периода подавленности, которую я ис-



пытывала в шестом классе, во мне вновь вспыхнула искра жизни. В Бирмингеме у меня появилось много новых друзей. К тому времени наши отношения с Мэтти уже сошли на нет. Несмотря на желание поддерживать их, в глубине души я знала, что им не суждено выжить. В моей жизни начиналось совершенно новое приключение. Мне хотелось жить с чистого листа, хотелось летать. Даже мое имя претерпело новое рождение. До того момента я всегда была Крис или Кристин. В университете я решила, что теперь буду представляться как Крисси. Так я хотела дать своей жизни новое начало или, по крайней мере, попытаться открыть себя по-новому. С тех пор я Крисси.

Я вступила в университетскую плавательную команду больше из побуждений общественного плана, нежели из спортивных амбиций. Это был один из случаев, когда я позволила не поймать себя на свой же «внутренний крючок». Поскольку вся моя жизнь была наполнена до предела, плавательная команда стала для меня скорее источником восстановления сил и общения, чем достижений. Я плавала дважды в неделю, а остальное свободное время заполняла обычными студенческими приколами и развлечениями в барах. Но в первый год учебы я сохраняла полную трезвость.

Не знаю, говорит ли это что-то обо мне, но я могла быть в центре внимания, даже не находясь в состоянии опьянения. Мы играли в «пивной гольф» в барах, когда свою пинту надо выпить за наименьшее количество глотков. Я пила колу. Никто даже не обращал на это внимания, и после нескольких «лунок» я становилась такой же сумасшедшей, как и остальные.

К Рождеству у меня был новый парень, Джеймс Элбэк. Харизматичный, живой и полный энтузиазма. Находиться с ним даже в уединении было совершенно безопасно. Наши отношения продлились два года, и у нас не было

практически ни одного скучного момента. Изредка мы жаростно спорили. Помимо того что наши политические взгляды были противоположными, Джеймс был до крайности увлечен своим гардеробом и фирменными брендами. В конце наших первых летних каникул мы отправились на старом автобусе в путешествие по всей Америке. Оно длилось две удивительные недели. Но Джеймс, или Джей, как мы его называли, был не очень ему рад. Для меня провести ночь в спальном мешке под звездами было волшебным опытом; для Джея же куда важнее содержать в чистоте свои рубашки от Ralph Lauren. Он не мог дожидаться приезда в Сан-Франциско, чтобы принять нормальный душ. Однако, несмотря на все наши различия, он был представителем того типа людей, которых я бы хотела видеть рядом с собой. Мне не нравился интроверт, в которого я превратилась. Я хотела демонстрировать энергию и уверенность в себе, быть человеком, который излучает свет, когда входит в комнату. Вы не всегда знаете, получается ли это у вас, но точно знаете, когда это не получается. Так вот, у меня это не получалось.

Я старалась вбирать в себя все. Я писала статьи для студенческой газеты Redbrick о текущих событиях университетской жизни и около нее. Меня избрали в Совет университета. Кроме того, я стала капитаном команды по плаванию.

Став председателем BUNAC (British Universities North America Club — Североамериканский клуб британских университетов), я смогла провести большую часть моих первых двух летних каникул, преподавая плавание в Beaver Country Day School в пригороде Бостона. Это были два замечательных периода моей жизни в удивительном городе. Я обожала учить детей и наблюдать, как они преодолевают страх перед водой.

На уикэнды мы ездили в Кейп-Код или ходили на игры с участием Red Sox\*. Я подружилась с несколькими американцами. Единственная иностранка в их окружении, я казалась им своего рода талисманом. Они любили мой британский акцент и были очарованы моими экспериментами с приседаниями, которые мы с моей подругой Габриэль выполняли на бортике бассейна. Обычно, говоря обо мне, они называли меня Крисси Стальной Пресс.

Находясь в Америке, просто невозможно избежать местных кулинарных изысков: кексов с толстым слоем помадки на Четвертое июля\*\*, бейглз\*\*\*, желе, арахисового масла, — и я не избегала. Я все еще вызывала у себя рвоту, но мне уже давно было ясно, что эта тактика не работает. Если я хотела хорошо выглядеть в купальнике, мне нужно было большее. Например приседания, которыми я удовлетворяла свою жажду самосовершенствования в Бостоне.

На второй год учебы в университете начались изменения. Я стала употреблять алкоголь. До этого мне было довольно просто поддерживать трезвый образ жизни, отказ от выпивки каждый раз повышал мою самооценку. Я ощущала себя здоровой и поддерживающей контроль над собой. Но, конечно же, в этом возрасте, где бы вы ни находились (а особенно в студенческой компании), вы постоянно сталкиваетесь с присутствием спиртного. В какой-то момент я серьезно заинтересовалась алкоголем и захотела его попробовать (хотите верьте, хотит нет, но это был мой первый опыт).

Честно говоря, я не помню ни деталей этого события, ни того, что же я пила. Подозреваю, это была водка,

---

\* Бейсбольная команда Бостона. *Прим. перев.*

\*\* День независимости США. *Прим. перев.*

\*\*\* Булочки в виде баранок. *Прим. перев.*

смешанная с фруктовым соком, в баре Old Joe's, принадлежавшем обществу. Мне понравилось. А потом в пятницу вечером я уже пила из бутылки ликер Malibu в баре Frenzy или покупала с девушками Lambini за 1,99 фунта в местном магазинчике на углу. Я ходила в клуб Cocksos, где за входную плату в 5 фунтов можно было пить сколько угодно коктейлей, разлитых по пластиковым стаканчикам.

Под влиянием алкоголя я стала веселее. Друзья были удивлены столь резкой переменой во мне, а родители не могли поверить собственным глазам. Мы пили довольно много, но я теряла контроль над собой крайне редко (и когда это происходило, я пугалась). Однажды я настолько опьянела, что заблуждала всю комнату, однако чаще всего я знала, когда остановиться.

По сравнению с другой, привычной разновидностью рвоты, ставшей частью моей жизни, это была полная ерунда. Моя подруга, которая когда-то рассказала мне о булимии, теперь тоже училась в университете. Работая над своим дипломом, она наткнулась на статью о нарушениях режима питания и отправила ее мне. Более того, выделила ключевые предложения о краткосрочных и долгосрочных эффектах булимии — бессоннице, психологических, кардиологических, дерматологических проблемах, а также расстройствах пищеварения, зубной боли, гормональных сбоях. Это была настоящая болезнь. Я поняла, что ею страдает много людей. Передо мной встали многочисленные серьезные вопросы. В свое время именно эксперименты этой подруги над собой зародили во мне зерна сомнения. Теперь же ее обеспокоенность стала отправной точкой борьбы за саму себя.

Второе лето в Бостоне оказалось для меня крайне важным в противостоянии булимии. Я не сомневалась, что

эта болезнь распространена гораздо шире, чем предполагают те, кто ею страдает. Правда же состоит в том, что вы можете говорить о ней, только когда уже преодолели проблему. Я разговаривала со многими из друзей, которые признавались, что также страдали этой болезнью.

Летом 1997 года мы с Габриэль несколько раз довольно откровенно обсуждали состояние прессинга, вызванное тиранией образа идеального тела. Возможность поговорить об этом с кем-нибудь принесла огромное облегчение и дала мне уверенность в том, что я смогу найти способы справиться с этой манией.

В Бостоне я приняла участие в нескольких соревнованиях по бегу. Во время занятий в бассейне я вновь начала делать упражнения на пресс. Я все еще руководствовалась желанием реализовать как можно больше возможностей своего тела, но при этом двигалась в более здоровом направлении. Внезапно я поняла, что булимия — это не просто иррационально и опасно, но еще и отвратительно. Больное горло подрывало мое здоровье, да и для зубов от этого пользы не было.

К третьему курсу с булимией было покончено. Мой рационализм одержал верх, когда я поняла, что причиняю себе вред. Я начала потихоньку набирать вес и чувствовала при этом огромный эмоциональный подъем. Психическая удавка наконец-то отпустила меня.

Давление — неизбежное зло, если вы хотите чего-то добиться. Вместе с ним приходит огромный стресс, но с ним справляешься, и достигнутый результат оправдывает усилия. Но ежедневный стресс может и ослабить вас, особенно если плоды его неочевидны. Фокус в том, чтобы понять, какое давление необходимо, а какое привлекает в ловушку и высасывает из тебя жизнь, не оставляя ничего взамен. Разобравшись с этим вопросом и избавившись

от всего ненужного, я освободилась и от булимии. Хотела бы сказать, что победило желание расширить границы возможностей своего тела, чтобы достичь только мне известного совершенства. Но это стремление пока дремало где-то внутри меня. Пока же я победила булимию.

Спад напряжения был похож на то, что произошло почти 10 лет спустя, когда Бретт Саттон начал тренировать меня. Он постоянно предлагал мне перестать задумываться над его указаниями и следовать им без лишних вопросов, довериться тому, что он знает, как делать лучше, и направить всю свою энергию на выполнение разработанной им программы. Отказаться от контроля было для меня невероятно сложно, но, когда я «отпускала поводья», чувствовала, будто с моих плеч сваливалась гора.

Разуму сложно справиться с объемом ожиданий, которые я возложила на себя. Психологически очень тяжело пытаться постоянно быть во всем самым лучшим. Я не знаю, кому я пытаюсь что-то доказать. У меня есть собственное внутреннее понимание совершенства. Я не стремлюсь стать идеальной, скорее, наилучшей из возможных «версий» самой себя. Это ведет к излишнему, ненормальному давлению. Иногда мне сложно находиться здесь и сейчас. Я постоянно беспокоюсь о том, извлекаю ли все возможное из ситуации, вместо того чтобы принимать и ценить то, что у меня есть.

Конечно, если ты добиваешься чего-то особенного, гордость и эйфория охватывают тебя куда сильнее. Подобным достижением для меня стал диплом с отличием по географии. Я получила наивысшую оценку из всех когда-либо учившихся в университете, и мне присвоили титул Лучшего студента 1998 года. Мою дипломную работу опубликовали. Когда моя семья пришла на выпускную

церемонию, я была уверена, что выполнила наставление отца извлечь максимум из каждой возможности. Этот день был особенным — выпускались и многие мои друзья.

Однако более ярко запечатлелась в памяти наша поездка с девочками на Магаллуф. Тем летом я поехала туда со своими тремя лучшими университетскими подружками. Поездка стала апофеозом моей «карьеры» начинающего алкоголика. Разумеется, события тех дней мало похожи на мою сегодняшнюю жизнь, да и на ту, что вела тогда. Моя подруга Эмили в первый же вечер сломала ногу, поднимаясь по ступенькам клуба, и провела остаток недели в гипсе. Но это ни ее, ни всех нас не останавливало. Мы устроили дебош: пили, загорали, снова пили, знакомились с парнями. Самоконтроль был заброшен на всю неделю. Должна признаться, это было хорошо. Я только что достигла в университете большего, чем могла себе представить, и заслужила право «погулять без поводка». Я вспоминаю эту неделю с особенной нежностью, возможно потому, что ни до, ни после я никогда не отпускала свои поводья. Я получила удовольствие, но продолжать в том же духе я не смогла бы.