

2. Надо — значит надо

Проктор, Миннесота, 1980

Единственно верная линия — это фамильное древо.

Израэль Небекер из группы Blind Pilot

Я сидел на стуле в кухне. Мама выдала мне ложку и сказала мешать, но тесто было слишком крутым. Она сказала, чтобы я мешал двумя руками, но и двумя руками я не мог сдвинуть ложку с места. Тогда мама накрыла мои руки своими, и мы вместе водили ложкой, выписывая узоры на тесте маслом и сахаром, и я представлял себе, что делаю это сам. Это одно из самых ранних моих воспоминаний.

Я думал, что моя мама — знаменитость. Она работала на компанию Litton Microwave — демонстрировала покупателям, как пользоваться микроволновкой, чтобы поджарить бекон или испечь шоколадный торт. Компания Minnesota Egg Council попросила ее выступить на радио. Потом последовало участие в разных телевизионных рекламах, а потом мамино собственное кулинарное шоу на одном из каналов. Ее девиз: «Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы готовить вкусные блюда» (я до сих пор в это верю). Дома она готовила свинину на гриле, жарила курицу, варила говядину, замешивала пюре из свежего картофеля. Память моего детства — это всегда пирог, остывающий на кухне у окна, запах выпечки и фруктов из кухни, обволакивающий мать и меня.

Я не помню, чтобы кто-то у нас в семье возвышенно говорил о пище, о том, что, употребляя выращенные нами овощи и фрукты, мы создаем взаимосвязь с местом, где живем, и друг с другом. Я не помню, чтобы кто-нибудь считал процесс ловли, чистки, жарки и поедания карасей семейным ритуалом. Мать настаивала, чтобы мы каждый день собирались за столом за обедом. Если бы кто-нибудь вдруг решился выдать ей комплимент, какое вкусное ей удалось сегодня печенье, приготовленное из натуральных свежих продуктов, а не из специальной смеси, она решила бы, что этот человек не в себе. Именно тогда

я научился многому по части готовки, как и тому, что приготовление еды и любовь в семье — вещи взаимосвязанные. Когда мы вместе что-нибудь готовили, она рассказывала истории о том, как училась в колледже, и сказала, что я тоже буду ходить в колледж. Когда отца не было дома, она говорила мне, чтобы я взял бейсбольную битку, и мы шли на задний двор; она бросала мяч, а я отбивал. Она сказала, что гордится моим трудолюбием и чтобы я не обращал внимания на ворчание отца. «Он просто очень волнуется», — говорила она.

Отец не был единственным, кто следил за порядком в доме. Когда я хулиганил, шлепнуть меня могла и мама — той самой деревянной ложкой, которой мы вмешивали масло в тесто. Это она ввела ограничение — пять часов у телевизора в неделю, не больше. Если мне хотелось посмотреть футбол, она заставляла делать выбор — смотреть или первую, или вторую половину матча. Я всегда выбирал вторую.

Я не помню, в какой именно день она впервые уронила на пол стеклянную банку. Наверное, тогда мне было лет девять. А через какое-то время я уже и не помнил, было ли вообще время, когда она что-нибудь не роняла. Кухонные ножи дрожали у нее в руках. А иногда, оступившись, мама опиралась на кухонный стол. Если замечала, что я это видел, подмигивала и улыбалась.

А вот еще одна картина из памяти: мне шесть лет, к дому подъехала машина. Я знал, что это точно не машина нашего соседа. Мы жили на отшибе, около леса, в пяти милях от города Проктор и в 150 милях от Миннеаполиса. Я знал все машины в округе: чьи они, чьи братья и сестры сидят на задних сиденьях и толкают друг друга в бок. Это была машина родителей моего друга из Проктора. Его мама привезла его к нам в гости, чтобы мы могли поиграть вместе. Я, радостный, побежал было к машине, но строгий голос остановил меня:

— Пойдешь играть, когда сложишь дрова!

А там работы было еще часа на два.

Отец. Я знал, что ему лучше не перечить. Я так и сказал другу, а он — своей матери. Она посмотрела на меня, на отца, и они уехали. А я пошел складывать дрова.

Иногда, когда я заканчивал домашние дела пораньше, отец брал меня с собой на прогулки в лес. Мне было семь лет, когда однажды,

когда моя мама спала днем (а в последнее время она днем дремала все чаще), отец, разминая в ладони горсть земли, рассказал притчу: два самых умных ученых на свете гуляли по лесу, может, даже прямо тут, в Миннесоте. И к ним вышел из леса Бог и спросил: «Если вы такие умные ребята, можете ли сделать землю из ничего, как это сделал я?» Отец тогда усмехнулся, рассказывая байку, но я помню — это была грустная усмешка. Думаю, он хотел сказать, что, даже если человек работает не покладая рук, некоторые вещи все равно остаются недостижимыми, и приходится принять это как данность.

К тому времени, когда мне исполнилось восемь, мы почти перестали гулять с отцом в лесу. Я в основном занимался домашними делами. Я пропалывал огромный сад рядом с домом, выбирал камни из земли, складывал дрова, помогал на кухне или присматривал за сестрой Анджелой (ей тогда было пять лет), чтобы она всегда была накормлена, и за братом, Греггом, ему было три года, чтобы он не набедокурил. Когда мне исполнилось десять, я уже мог запросто приготовить запеканку в горшке.

Иногда, если я начинал ныть, что не хочу выбирать камни или складывать дрова, а хочу поиграть, отец резко обрывал меня: «Надо — значит надо». И со временем я перестал жаловаться.

У отца суровая дисциплина соседствовала с сочувствием и с умением развеселить. Например, он устраивал мне соревнования — сколько дров я могу сложить в сарай за 10 минут или сколько камней выкопаю в саду. Не думаю, что он тогда понимал, что на самом деле учит меня превращать любую, даже скучную задачу в соревнование, веселое приключение и что успешное завершение поставленной задачи, неважно насколько сложной, может приносить невероятную радость.

Когда мне было десять, отец купил карабин 22-го калибра с полированным ореховым прикладом и стволом из матовой нержавеющей стали. Он сказал, чтобы я сам убивал животное, если сам же его и ранил, сам снимал шкуру и свеживал, чтобы всегда ел то, что приношу в дом. К тому времени я уже знал, как ловить и чистить карасей.

Я мастерски собирал чернику. У нас в семье была традиция, как ритуал инициации, — в шесть лет тебя брали на сбор черники или вишни с бабушкой Джурек. Двоюродные братья рассказывали мне об этом

невероятном приключении, и я с нетерпением ждал, когда же наступит мой черед. Братья, правда, забыли рассказать о комарах, оводах, о слепящем солнце и лестнице для сбора вишни, с которой я впоследствии упал. Я тогда заревел и сказал, что хочу домой, но домой меня никто не отпустил — бабушка Джурек вырастила моего отца. Сбор вишни длился часами. А если ты шел на рыбалку с дедушкой Джуреком и тебе было скучно — это были твои проблемы, ты все равно оставался до конца мероприятия и продолжал ловить рыбу. За этими простыми занятиями я учился терпению, но самое главное, я научился находить удовольствие в утомительной монотонной работе.

Конечно же, я не всегда чувствовал себя счастливым и не всегда был терпеливым. Я был ребенком. Но и тогда я продолжал работать, если это было нужно. Почему?

Потому что раз надо — значит надо.

Отец тогда работал на двух работах: днем монтировал трубы, а ночью подрабатывал в местной больнице. Я знал, что купоны, которые мама использовала, когда мы ездили за продуктами, были на самом деле купонами соцобеспечения, что сыр мы получали от правительства, а сами едва сводили концы с концами. Когда у нас сломался телевизор, новый мы купили только через год. У нас были две машины, но одна обычно стояла сломанная, а иногда и обе. Я знал, что мама все больше устает и что наш сад у дома постепенно зарастает, я видел, что список на холодильнике, который для нас составлял отец, — лист бумаги с перечислением дел для меня и моих брата и сестры — все удлинялся и дополнялся новыми пунктами. Мама перестала играть со мной в бейсбол на заднем дворе. И я научился не просить ее об этом.

Чем хуже становилось маме, тем больше приходилось мне помогать по дому. Чем больше я делал по дому, тем чаще задавался вопросом, почему все так происходит. Почему мама болеет? Когда ей станет лучше? Почему отец не может перестать ворчать? Почему школьная медсестра дважды осматривала меня, когда всех проверяли на наличие вшей? Потому что мы живем за городом? Или потому что думала, что мы такие бедные?

Летом после третьего класса дела стали совсем плохи. В один из жарких дней отец пришел с работы пораньше, и они с мамой решили

посмотреть наш школьный бейсбольный матч и как я играю. Я только что поймал мяч, бросил его в игровое поле и вдруг заметил наш старый «олдсмобиль» и вылезавшего из него отца. Открылась дверца с пассажирской стороны, но что-то было не так, открывалась она слишком медленно. Я увидел, как мама споткнулась и упала, как отец подбежал к ней, чтобы помочь подняться. Он вел маму под руку метров тридцать к скамейкам, и я видел каждый ее медленный шаг. Я пропустил два мяча, и даже когда закончился черед моей команды, я остался на поле, смотрел.

Список домашних дел стал еще больше. Мы знали, что мама болела, она все больше спала. Однажды, когда я уже был в шестом классе, отец сказал, что маме нашли каких-то особенных врачей. Может быть, тогда он и употребил словосочетание «рассеянный склероз», но даже если и так, для меня это был пустой звук. Для меня мама — это мама, что бы с ней ни случилось. Если я даже и задумался тогда по этому поводу, то только вроде «что рассеянный?» Маме нужно было время от времени ездить в Миннеаполис на лечение. Отец сказал, что есть надежда.

Однажды к нам приехал врач, чтобы помочь маме. Это был знак того, что ее состояние не улучшается и болезнь неизлечима. После того визита ни к каким специалистам мама больше не обращалась.

Я сам готовил мясо и картошку, сам рубил дрова перед тем, как сложить их в поленницу. Я собирал школьные завтраки для брата и сестры, помогал маме перемещаться по дому. Иногда помогал ей выполнять упражнения, которые прописал доктор.

Если бы я мог сказать обо всем этом иначе, я бы сказал. Например, о том, что я благодарен судьбе за возможность быть полезным или что я был рад помогать женщине, которая меня любила. Но на самом деле я ненавидел домашние дела. Никто из нас не перечил отцу, а отец раньше служил в военно-морском флоте США, и дисциплина у нас была военная, и я знаю, что он сам был на пределе. «Не спрашивай. Иногда раз надо, значит надо». Так что можно даже сказать, что мы с братом и сестрой жили в страхе. Однажды я целый час складывал дрова, а отец сказал, что я сложил их криво, и развалил поленницу. Мне пришлось начинать все сначала.

Я стал все больше времени проводить в лесу. Я протаптывал тропинки к секретным фортам, построенным из обрезков досок, которые отец приносил с работы. Когда мог, я брал с собой ружье и удочку. Но чаще отправлялся в лес с пустыми руками, просто ходил и ходил так до тех пор, пока не выучил весь лес в округе как свои пять пальцев.

Не думаю, что родители тогда понимали, нет, они даже представить себе не могли, что учат меня быть бегуном, закладывают мое будущее в спорте, в соревнованиях на выносливость. К тому времени, когда начал бегать, я уже знал, что такое боль и страдание.

Начало

Эффективность бега зависит от техники движения, а максимально эффективный забег на 160 километров требует идеальной техники. Но парадокс в том, что для того, чтобы начать бегать, знать о технике совершенно не обязательно. Совсем. Просто выходите на лесную тропу или на тротуар и бегите. Бегите хоть 50 метров — сколько можете. На следующий день можете пробежать чуть больше. Этот вид деятельности поможет вам ощутить ни с чем не сравнимую радость движения. Это как детская игра, да и должно быть как игра.

Не волнуйтесь о том, какая у вас скорость или сколько вы пробежали. Пусть это будут усилия лишь на 50 или 70 процентов от максимального. Лучший способ «войти в зону» — бежать с другом и разговаривать на бегу. Если вы не можете говорить, вы слишком быстро бежите или слишком напряжены. Совмещайте бег с ходьбой, если нужно. Не стесняйтесь идти пешком в гору, а не бежать. Постепенно добавляйте дистанцию. Ваши длинные медленные пробежки укрепят сердце и легкие, улучшат кровообращение и повысят эффективность метаболизма вашего тела.

Картофельное пюре по-миннесотски

В детстве я выпивал по стакану молока с любым блюдом. И мог наложить себе картошки больше, чем кто-либо в нашей семье. Мне это блюдо нравится до сих пор, но теперь я вместо коровьего молока использую рисовое, которое готовлю сам, и оно получается таким же жирным и вкусным, как коровье, но стоит гораздо дешевле, и все это без пластиковых бутылок, пакетов и мусора. По мне, это лучшая сытная еда.

34 Ешь правильно, беги быстро

Ингредиенты:

- 5–6 средних картофелин
- 1 чашка рисового молока (рецепт ниже)
- 1 ст. л. оливкового масла
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. черного перца
- паприка — по вкусу

Вымойте картофель, почистите или готовьте в кожуре, как вам удобнее. В кастрюлю налейте воды, чтобы она полностью покрыла картофель. На сильном огне доведите под крышкой до кипения. Уменьшите огонь, варите 20–25 минут. Вилкой проверьте, сварился ли картофель, — она должна свободно входить в готовые картофелины. Снимите кастрюлю с огня, слейте воду. Разомните картофель в пюре. Добавьте остальные ингредиенты и перемешивайте до получения однородной пышной массы. Подавайте со щепоткой соли или перца и паприки по вкусу.

Получается 4–6 порций.

Рисовое молоко

Ингредиенты:

- 1 чашка отварного белого или бурого риса
- 4 чашки воды
- $\frac{1}{8}$ ч. л. соли
- 1 ст. л. подсолнечного масла (по вкусу)

Смешайте в блендере рис, воду и соль. Для получения более жирного молока добавьте оливковое масло. Промешайте смесь одну-две минуты в блендере до однородной консистенции. Перелейте в емкость и поставьте в холодильник. Рисовое молоко может стоять в холодильнике 4–5 дней.

Получается 5 чашек.