

За какво говоря,
когато говоря за бягането

ОТКЪС ОТ КНИГАТА

Харуки Мураками

Глава 1 КОЙ МОЖЕ ДА СЕ СМЕЕ НА МИК ДЖАГЪР?

5 август 2005 г., остров Кауаи, щата Хавай

Днес е 5 август 2005 година, петък. Остров Кауаи, Хаваите. Северният бряг. Времето е изумително ясно. Не се мярка и едничко облаче. В момента няма дори и намек за понятието „облак“. Дойдох в края на юли. Както винаги, наех апартамент и сутрин, докато е хладно, сядам на бюрото и работя. Например сега пиша този текст. Свободно съчинение за бягането. Лято е, затова, естествено, е горещо. Хаваите често са наричани „острови на вечното лято“, но понеже се намират в Северното полукълбо, и четирите сезона си ги има. Лятото е (сравнително) по-топло от зимата. Ако обаче го съпоставим с мъчителната душна жега в Кеймбридж, щата Масачузетс, сред тухли и бетон, комфортът тук е райски. Няма никаква нужда от климатик. Отворя ли прозореца, полъхва свеж вятър. Щом кажа, че ще прекарам август на Хаваите, всички в Кеймбридж се учудват: „Добре ли си, да ходиш на толкова горещо място лятно време?“. Ала те не знаят. Не знаят как пасатът, духащ безспир от североизток, разхлажда хавайското лято. Не знаят колко щастлив те правят блаженото четене под прохладните сенки на авокадовите дървета и възможността да отидеш да поплуваш в южен тихоокеански залив, когато ти скимне.

И на Хаваите бягам редовно. Едно на друго, минаха два месеца и половина, откакто поднових тренировките, с изключение на дните, в които няма как да го сторя. Днес тичах час и десет минути с минидиск с два албума в уокмена – „Daydream“ и „Hums of the Lovin' Spoonful“ на „Лъвин Спунфул“.

В период на търпеливо трупане на разстояние съм, затова скоростта засега не е проблем. Просто заделям време и мълчаливо бягам. Ако усетя, че ми се тича бързо, съответно ускорявам темпото, но дори да съкратя продължителността на пробегата, старая се да пренеса непокътнато и в следващия ден приятното чувство, което тялото ми изпитва. Същият подход, както при писането на роман. Там, където ми се струва, че мога да пиша още и още, решително спирам. Така подхващането на работата на идния ден става по-леко. Ърнест Хемингуей май го беше споменавал някъде. Да постоянстваш, означава да не нарушаваш ритъма. Това е важно за продължителния труд. Веднъж зададен ли е ритъмът, всичко все някак се получава. Докато обаче се завъртят колелцата с определена скорост, няма такова нещо като прекалено много време, отделено за постигане на постоянство.

Както си бягах, за кратко преваля, но дъждът приятно охлади тялото ми и дотам. Плътни облаци допълзват откъм океана, закриват небето над главата ми, пускат ситен мимолетен дъжд и без да се обърнат, сякаш казват: „Имаме спешна работа“, и запращват нанякъде. И слънцето все напича непримиримо. Разбираем климат. Не се наблюдават неясноти и двоякост, няма метафори и символика. По пътя срещам неколцина бегачи. Броят на жените и мъжете е горе-долу еднакъв. Здравите, с къртеша земята стъпка, разсичащи въздуха, в гръб изглеждат подгонени от банда разбойници. Има и запъхтени пълни бегачи, които тичат с мъка, притворили очи, привели рамене. Може би едва преди седмица при изследване за диабет лекуващият лекар горещо им е препоръчал ежедневно движение. Аз съм някъде между двете групи.

За какво говоря,
когато говоря за бягането

ОТКЪС ОТ КНИГАТА

Харуки Мураками

Музиката на „Лъвин Спунфул“ е чудесна за слушане по всяко време. Музика, която не се опитва да се изкара по-голяма, отколкото е в действителност. Докато се наслаждавам на умиротворяващите душата звуци, постепенно се пробуждат спомени за разни неща, които ми се случиха в средата на 60-те. Никое от тях не е кой знае какво. Ако заснемам биографичен филм за мен (самата мисъл е плашеща), всички- те ще бъдат изрязани при монтажа. С коментар от сорта на „Може и без този епизод, а? Не е лош, ама е много банален“. Така е, все дребни, банални истории. Аз обаче ги смятам за значими, нужни спомени. Може би неволно се усмихвам или свъсвам вежди, щом в съзнанието ми изплува това-онова. И ето ме мен – резултат от натрупване на такива банални случки, – мен тук и сега. На северния бряг на Кауаи. Когато разсъждавам за живота, понякога ми се струва, че не съм нищо повече от отломка, изхвърлена на морския бряг. Пасатът, духащ откъм фара, нежно разклаща върховете на евкалиптите.

Откакто се преместих в Кеймбридж, щата Масачузетс, в края на май тази година, бягането отново се превърна в един от опорните стълбове на живота ми. Тичам доста сериозно. Конкретно в цифри „тичам сериозно“ означава 60 километра седмично. Казано иначе, шест дни в седмицата бягам по 10 километра. Редно би било да ги минавам всеки ден, но има дни, когато вали, и други, в които, зает с работа, не мога да отделя време. Случва се и да съм изморен и да не ми се тича. Затова предварително си оставям един почивен ден. Така 60 километра седмично, около 260 месечно, е моят ориентир за сериозно бягане. През юни пробягах точно 260 километра.

През юли ги увеличих на 310. По 10 километра дневно, без никаква почивка. Разбира се, невинаги са 10, има случаи, когато един ден тичам 15 километра, но на следващия – едва 5. Средно стават по 10 на ден (с темпо за джогинг за около час се изминават приблизително 10 километра). За мен това означава доста сериозно бягане. Откакто съм на Хаваите, поддържам нормата 10 километра дневно. Отдавна не ми се беше случвало да пробягвам толкова упорито и последователно едно и също разстояние.

Лятото в Ню Ингленд е далеч по-тежко, отколкото си представят онези, които не са го преживявали. Има и прохладни, ведри дни, ала и непоносимо горещи, направо смазващи. Докато духа вятър, все още се търпи. Щом обаче утихне, мъглоподобната влага, идваща от океана, се превръща в тънък мокър плат и залепва за теб. Само един час тичане покрай река Чарлс и ставаш вир-вода от пот, сякаш са те полели с кофа. Кожата пари, изгорена от слънцето. Унасям се. Никоя мисъл не е цяла от край до край. Дори тогава, щом положа усилие и бягам до последно, сякаш изцедил и сетни сили от сърцевината на тялото, ме изпълва отчаяна свежест.

Има няколко причини от един момент нататък да спра да тичам сериозно. Първо, животът ми ставаше все по-деен и липсваше време. Не че когато бях млад, разполагах с неограничено количество време, ала поне няхах толкова ангажменти. Броят им с възрастта, изглежда, се увеличава. Също така, ако трябва да съм честен, се увлякох по триатлона повече, отколкото по маратона. Както знаете, триатлонът включва плуване и колоездене освен бягането. Поначалом съм бегач и като цяло тичането ми спори, но за да овладее другите две дисциплини, ми бяха нужни тренировки. Промених из основи маниера

За какво говоря,
когато говоря за бягането

ОТКЪС ОТ КНИГАТА

Харуки Мураками

на плуване, усвоих техниките на колоезденето и подготвих мускулите си за триатлон. Дейност, която отнема време и сили. За сметка на това бягането мина на по-заден план. Най-съществената причина обаче да престана да го практикувам отдадено се корени вероятно в лекото отегчение от действието бягане, настъпило след един момент. Започнах през есента на 1982-ра и тичах близо двайсет и три години. Почти всеки ден правех джогинг, всяка година пробягвах поне един пълен маратон (като сметна, до днес са двайсет и три), участвах и в безброй различни по дължина надпревари в целия свят. Бягането на дълги разстояния пасна на вродения ми характер и тичането просто ми беше приятно. То може би е най-ползотворният навик от всички, придобити дотук, и е нещо значимо. А и мисля, че поради това, че повече от две десетилетия бягах безспир, тялото и духът ми укрепнаха и се развиха в положителна посока.

Не мога да кажа, че съм човек, скроен за отборни спортове. За добро или за лошо, такъв съм по рождение. Изпитвам известен дискомфорт винаги когато играя футбол или бейзбол (с изключение на детството всъщност почти ми липсва подобен опит). Може би е свързано с това, че нямам братя и сестри, но не успявам да се увлека от игри с други хора. Не бих казал, че ме бива кой знае колко и в индивидуални спортове като тениса. Харесвам скуоша, изправя ли се срещу партньор обаче, все не съумявам да се отпусна, независимо от резултата. Не съм много-много по състезанията.

Не че обичам да губя, има си хас. Ала по някаква причина никога не съм проявявал особени претенции да спечеля от някого. Тази черта не се промени съществено и в зряла възраст. Каквото и да става, не ме впечатлява толкова дали ще бия, или ще падна. По-скоро вниманието ми се насочва към това да успея да покрия изискванията, които сам съм си поставил. В този смисъл бягането на дълги разстояния е спорт, прилягащ добре на манталитета ми.

Пробвайте се на пълен маратон и ще разберете – бегачите не се вълнуват особено дали ще победят конкретен противник, или не. Естествено, за един топбегач, който се бори за надмощие, задминаването на съперника пред него се превръща във важна цел, но за редовите участници личният триумф или поражение не са на дневен ред. Може би сред тях има хора, които бягат, стимулирани от мисли като „От тоя няма пък да падна“, и това би могло да ги нахъса за тренировки. Ако обаче загубят изцяло (или частично) мотивация, понеже въпросният съперник по някаква причина случайно не се е включил в надпреварата, няма да изкарат дълго в този спорт.

Голяма част от обикновените бегачи се явяват на състезания с предварително определена лична цел, например: „Този път ще бягам за такова време“. Ако се вместиат, постигат нещо, а не успеят ли, нещо не постигат. Дори да не се справят, навярно удовлетворението, че са дали всичко от себе си, или наличието на положителна реакция, която води към следваща стъпка, или някакво значимо откритие, стига да се случи, ще се превърнат в известно постижение. С други думи, способността да се гордее (или да изпитва подобие на гордост) със себе си след края на пробегата е важно умение за бегача на дълги разстояния.

Същото се отнася и за работата. В писателската професия – поне за мен – няма състезание. Може би тиражите, литературните награди, ласкавите или негативните отзиви могат да послужат за ориентир, но не бих казал, че са съществен проблем. Главното е дали

За какво говоря,
когато говоря за бягането

ОТКЪС ОТ КНИГАТА

Харуки Мураками

създаденото покрива стандартите, които сам съм си поставил, и оправдания не важат. Все някак ще измисля оправдание за пред другите. Не съм в състояние обаче да измамя сърцето си. В този смисъл писането на романи прилича на маратонското бягане. В основата стои необходимостта авторът да носи мотивацията вътре в себе си, тихо и твърдо, а не да търси външни потвърждения и критерии.

За мен бягането беше едновременно ползотворно упражнение и ефективна метафора. Чрез ежедневно тичане и участия в надпревари ставах по-добър, като надскачах летвата на изискванията си, която вдигах по малко. Поне целях да я вдигам и полагах непрестанни усилия за това. Разбира се, не съм кой знае какъв бегач. Определено на средно – даже по-скоро посредствено – ниво съм. Само че то изобщо не е от значение. По-същественото е да преодолеея, макар и малко, вчерашния си Аз. Понеже ако има съперник в бягането на дълги разстояния, това всъщност е предишният ми Аз.

Ала откакто прехвърлих четиресет и пет, тази система за самооценка започна лека-полека да се изменя. Просто казано, резултатите ми спряха да се подобряват. С оглед на възрастта ми, донякъде няма как. Всеки достига връхната точка на физическите си възможности в даден момент от живота. Разбира се, всичко е индивидуално, но обичайно плувците прекрачват невидим рубикон между двацет и двацет и пет, боксьорите – преди трийсет, а бейзболистите – около трийсет и пет. Неминуемо е. Когато попитах един офталмолог: „Има ли на света някой, който не развива старческо зрение?“, той отговори през смях: „Такъв не съм срещал“. Същото е и тук. (За щастие, при отделните творци върхът идва по различно време. Например през последните няколко години от шейсетгодишния си живот Достоевски пише две от най-значителните си произведения – „Бесове“ и „Братя Карамазови“. Доменико Скарлати композира 555 клавирни сонати, повечето от които създава между петдесет и седем и шейсет и две годишна възраст.)

Моята собствена кулминация като бегач настъпи след четиресет и пет. Дотогава пробягвах пълен маратон за около три часа и половина. С темпо точно километър за пет минути или миля за осем. Случваше се да се вмества в рамките на по-малко от три часа и половина (почесто не ми се удаваше все пак). Горедолу обаче за това време успявах със сравнителна лекота да се справя. Дори когато мислех, че съм оплескал нещата, смогнах за под три часа и четиресет минути. Даже и почти да нямах възможност да се упражнявам или да имах някакво неразположение, беше немислимо да надхвърля четири часа. Този равен като плато период продължи известно време, но не щеш ли, вятърът смени посоката си. Макар да тренирах както преди, ставаше все по-трудно да постигна резултат три часа и четиресет минути, вземах километър за пет минути и половина и накрая ударих четирите часа. Беше шок. Какво ми става? Не исках да мисля, че е от възрастта, защото в ежедневието не долавях и следа от усещането, че отслабвам физически. Колкото и да отричах обаче, колкото и да не обръщах внимание, крачка по крачка цифрите отстъпваха и ме предаваха.

Вероятно причината да отправя поглед към възможността да тичам на още по-дълги разстояния беше и това, че резултатите ми при пълния маратон станаха обезсърчителни. Заинтересувах се от други спортове – триатлон, скуош. Започнах да мисля, че може би тичането деформира тялото ми и е добре да го съчета с различни дисциплини, за да усъвършенствам физиката си цялостно. Съсредоточих се върху основите на плувните

За какво говоря,
когато говоря за бягането

ОТКЪС ОТ КНИГАТА

Харуки Мураками

техники с личен треньор и взех да плувам по-леко и бързо. Мускулите възприеха позитивно новата среда и тялото ми видимо се измени. Резултатите ми обаче на пълния маратон бавно, но сигурно продължиха да спадат като отливна вълна. Престанах да смятам бягането за безметежно и приятно. Между мен и него постепенно се възцари умора. Появи се разочарование от неоправданите усилия и усещане за препречване, сякаш някаква врата, която трябва да стои отворена, е била затръшната без мое знание. Кръстих го „унието на бегача“. Ще разкажа подробно за това по-нататък.