

Глава 1.

МАРАФОН В НЬЮ-ЙОРКЕ

Великим бегуном я никогда не был и не буду. Уровень у меня средненький, чтобы не сказать посредственный. Но это не имеет никакого значения. Для меня гораздо важнее знать, что сегодня я пусть не на много, а все-таки превзошел себя вчерашнего. Ведь если в беге на длинные дистанции мы кого-то и должны победить, так это прежних самих себя.

..... *Харуки Мураками*

ЗАМАНЧИВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

«Соня, не хочешь принять участие в Нью-Йоркском марафоне? – спросил меня как-то Сергей Черепанов, известный тренер по бегу. – Компания New Balance тебя приглашает». Да это предложение, от которого невозможно отказаться! Конечно, если ты любитель бега и марафонов. А я как раз из числа тех чудаков, которые добровольно усложняют себе жизнь монотонными тренировками и еще кайфуют от этого. Да, со стороны все видится именно так, и если ты не бегаешь на длинные дистанции – трудно понять ощущения, которые испытываешь, оставаясь один на один с собой: в голове генерируются идеи, анализи-



ругаются ситуации, находятся решения проблем. Тело в это время не чувствуешь, оно бежит на автомате, будто ты никогда и не ходил, а только всю жизнь бегал.

Марафон – помимо бега как такового – это еще и увлекательный соревновательный процесс, общение с единомышленниками, открытие новых мест и способ узнать лучше себя и свои возможности. И нет на всем свете желаннее и престижнее марафона, чем World Marathon Majors – серии соревнований по бегу, ежегодно проводимых в Токио, Бостоне, Лондоне, Берлине, Чикаго и Нью-Йорке. Это настоящая Мекка для бегунов. И профессионалы, и любители мечтают оказаться хотя бы на одном из этих мероприятий. А если принять участие во всех шести марафонах – получаешь специальную медаль финалиста Six Star и вместе с почетной наградой – невероятный опыт и впечатления!

Но мейджор-марафонцем стать не так-то просто. Нужно либо выиграть участие в лотерею, либо сделать благотворительное пожертвование в несколько тысяч долларов, либо быть знаменитым спортсменом, либо, как в моем случае, представлять компанию-спонсора.

Однажды мне уже посчастливилось принять участие в Лондонском марафоне, и теперь судьба предлагала новый роскошный подарок – забег в Нью-Йорке. Не скажу, что была в то время влюблена в этот город. Оказавшись впервые на улицах Манхэттена, я была ошарашена его высокими зданиями и ценами, мощной энергетикой и многолюдьем. Но в то же время какая-то неведомая сила тянула вернуться в этот шумный мегаполис. Поэтому, несмотря на плотное расписание, многочисленные планы и догово-





ренности, недолго думая, я сказала: да! И уже через пару месяцев снова встретилась с Нью-Йорком и в этот раз, благодаря марафону, увидела и почувствовала город совершенно по-новому.

БЕГИ, СОНЯ, БЕГИ!

Участие в мейджор-марафоне – большое радостное событие в жизни каждого бегуна, и в то же время серьезная проверка на физическую выносливость и силу духа. Выстраивая в памяти хронологию того дня, я понимаю, что испытала всю палитру чувств и переживаний, пока бежала от Статен-Айленд до Манхэттена – через весь Нью-Йорк! – нескончаемые 42 километра 200 метров.

4:30. Проснулась, проспав всего три часа. Накануне ответственного мероприятия волновалась и долго не могла уснуть.

5:30. Нас уже ждал автобус до места старта в Статен-Айленд. Ехали полтора часа, всю дорогу я дремала.

7:00. Прямо из автобуса меня направили в шатер для бегунов, представляющих бренд New Balance. Предложили завтрак: донатсы, крендели, панкейки – все мучное. В жизни не ела столько булок, но в этот раз нужно было как следует зарядиться углеводами и калориями. Три часа сна неприятно напоминали о себе, но вздремнуть уже не было возможности, хотя времени до старта оставалось предостаточно. Традиционно марафон открывают самые быстрые участники – спортсмены-профессионалы. Потом

бегут кластеры с более низкими показателями скорости. И так далее – группа за группой – стартуют все 50 тысяч участников.

11:00. Моя группа взяла старт. В начале пути мы оказались последними.

После старта время перестало исчисляться часами и минутами и приняло субъективный характер. Так, первые 15 километров оно пролетало стремительно. На протяжении оставшегося отрезка пути появилось ощущение, что время остановилось.

Расстояния тоже ощущались по-разному. Первые пять километров марафона – казалось бы, самые легкие, пока ты полон сил и энергии, на деле оказались очень сложными, потому что пришлось бежать в гору. А я-то рассчитывала в этом забеге улучшить свои скоростные показатели!

Сразу после Статен-Айленд ужасно захотелось есть, и я была несказанно рада своевременно возникшему пункту питания для марафонцев и румяному кренделю. Но по-настоящему на всем протяжении пути я мечтала о чашке капучино, которую намеревалась выпить сразу после финиша. Дело в том, что перед марафоном я всегда отказываюсь от кофеина на один-два месяца. Это делается для того, чтобы, пробежав 30 километров, можно было съесть специальный кофейный гель, и организм среагировал на него – как следует взбодрился и подстегнул к работе внутренние ресурсы. Все бегуны на длинные дистанции знают: «Все, что больше 30 километров, – боль!» Каждый сантиметр ступни просит пощады, а руки,

поясницу и шею сводит судорога, устают даже глаза! И «кофейная помощь» – незаменимый лайфхак марафонцев. А вообще, этих профессиональных хитростей и приемов – великое множество. Мир спортсменов удивительный и очень интересный!

После убийственного подъема в гору мы оказались в Бруклине и 18 километров бежали по самому густонаселенному району Нью-Йорка. Эмоциональные приветствия местных жителей – кстати, они себя называют не «бруклинцы», а «бруклиниты», – здорово поддерживали! Несмотря на пульс 165 ударов в минуту – максимально допустимый показатель, превышение которого опасно для здоровья, – я чувствовала себя прекрасно! Спасибо, бруклиниты!

По-настоящему трудно стало бежать начиная с 25-го километра. С Бруклинского моста открывались прекрасные виды на Бруклин, Манхэттен и Статую Свободы, но через два километра восхождения по знаменитому канатному гиганту мои ноги свела судорога. Так тело протестовало против непомерной нагрузки. «Что происходит?! Нормально же жили!», – говорило оно на своем языке. Хотелось перейти на шаг, но по опыту Лондонского марафона я знала, что будет только хуже. Остановилась один раз «потянуть» икры, чтобы облегчить боль, и снова побежала. Впереди ждали Квинс и Бронкс – пожалуй, самые колоритные районы Нью-Йорка, где живут в основном афроамериканцы и мексиканцы. Не каждый турист отважится там прогуляться, поскольку уровень преступности зашкаливает. В качестве марафонца я увидела окраину «столицы мира» без риска для жизни

и убедилась в том, что Big Apple – невероятно разнообразный и очень контрастный город.

На 39-м километре маршрута мы оказались в знаменитом Центральном парке. Живописные рощи, белочки скачут с ветки на ветку, по пруду скользят лодочки, и снова холмы, снова вверх-вниз, с горки на горку!

На 40-м километре меня захлестнула волна эмоций. Смешалось все: усталость, боль, радость. Вспомнила доченьку. Через два дня после марафона ей исполнится три года! Представляла себе ее день рождения, как она будет радоваться всему, что я успела для нее подготовить до вылета.

Последний километр марафона. У меня словно открылось второе дыхание, или, скорее, десятое. Многие перешли на шаг, но для меня было важно финишировать на скорости, чтобы красиво завершить дистанцию! Я так сделала в Лондоне и в этот раз тоже изо всех сил постаралась ускориться.

Последние 200 метров оказались самыми сложными. Осталось совсем немного, вот он, финиш – только руку протянуть, но с каждым шагом казалось, что он отдаляется все дальше и дальше – так нескончаемо долго тянутся последние секунды пути!

«Congratulations, lady», – сказал пожилой мужчина и повесил мне на шею красивую блестящую медаль в форме яблока – символа Нью-Йорка. В этот момент не верилось, что все позади. Второй мейджор-марафон пройден. Неужели я сделала это? Да, черт побери, я сделала это!

Лондонский марафон по сравнению с Нью-Йоркским оказался просто веселыми стартами. Но Нью-Йорк, как выяснилось, мой город силы, я чувствовала его поддержку на протяжении всего нелегкого пути. Прекрасная погода, приветствия ньюйоркцев, энергия большого города сделали свое дело! Я бежала в приподнятом настроении, когда уже не чувствовала ног, и ни минуты не сомневалась, что даже если не смогу бежать – доползу до финиша!

Глава 2.

ИСТОРИЯ ДЛИННОЮ В ДЕСЯТЬ ЛЕТ

«Время все меняет», — это поговорка, но это неправда! Только поступки что-то меняют. Если ничего не делать — все остается прежним. . . .

..... Доктор Хаус

Мы были вместе десять лет, семь из них в браке. За все это время я сделала немало выводов и многое поняла про отношения между мужчиной и женщиной.

Отношения — это работа двоих! Когда мы вступаем в брак в незрелом возрасте, то зачастую и понятия не имеем, как строить эти самые долгосрочные отношения. Я абсолютно не была готова к замужеству, и, кроме того, по-настоящему меня интересовала только карьера. Я очень амбициозная и целеустремленная и всегда знала, что хочу получить от жизни. Радости домохозяйки или размеренные будни идеальной жены не входили в этот вишлист.

СМОТРЕТЬ В ОДНУ СТОРОНУ

В первый брак я вступила скорее из-за любопытства и тупика, который возник спустя три года совместной жизни. Но с каждым годом я понимала все отчетливее, насколько





мы разные. Я вовсе не имею в виду, что счастливые пары состоят лишь из похожих друг на друга людей, чаще бывает как раз наоборот. Однако в браке очень важно смотреть в одну сторону. Желания, цели и надежды на будущее должны совпадать.

УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ

По-настоящему близкие отношения возможны только при взаимной открытости и доверии: когда один из партнеров готов делиться своими чувствами, страхами, секретами и потребностями, а второй – слышать их и поддерживать. «Счастье – это когда тебя понимают», – говорит героиня одного старого советского фильма. И в этой фразе заключен глубокий смысл. Жизнь – сложная штука, и даже если ты очень сильный человек, тебе необходима поддержка близких. Я тогда многое взвалила на свои плечи, мечтая, что когда-нибудь найду опору в лице мужа. Но жить надо здесь и сейчас, нужно каждый день находить возможность поддерживать своего человека и принимать его поддержку. К сожалению, с первым мужем мы были немые и глухие друг к другу, мы не умели открыто общаться, и с годами наши чувства сошли на нет. Много лет мы жили вместе по привычке, но уже не были парой.

УХОДЯ — УХОДИТЕ!

Я пыталась уйти три раза, но сделать это не так просто, как кажется. Любое расставание – выход из зоны комфорта и огромный стресс! Только в 2020 году я исполнила свое намерение. Набравшись решимости, отпустила отноше-

ния, в которых была десять лет, с благодарностью за все хорошее, что в них было, за нашу дочь. Ее рождение – лучшее, что случилось в моей жизни. Мы поддерживаем дружеское общение с первым мужем, ведь для малышки мы по-прежнему родители – мама и папа, которые любят и заботятся о ней.

В любой ситуации старайтесь находить плюсы и говорить спасибо! Ни в коем случае не зацикливайтесь на чувстве вины, обидах. Шагая по жизни, оставляйте в багаже своей памяти только счастливые мгновения.

ОБНИМАЯ ВСЕМ СЕРДЦЕМ...

Я хочу пожелать каждому из вас найти в отношениях взаимопонимание, общие цели и мировоззрение, умение говорить друг с другом. Любовь и страсть вспыхивают в наших сердцах как огонь в камине, но горят недолго, если вовремя не подбрасывать поленья – не работать над отношениями. Это нелегко, это ежедневный душевный труд. Понимая, что не готовы тратить свое внимание и время на партнера, не стоит создавать семью – до брака вы еще не доросли. И если отношения изжили себя – отпустите их с благодарностью и легким сердцем.