

Перші кроки

*І ВІН ЗРОЗУМІВ: ОСЬ ЩО
НЕСПОДІВАНО ПРИЙШЛО ДО НЬОГО,
І ТЕПЕР ЗАЛИШИТЬСЯ З НИМ
ТА ВЖЕ НІКОЛИ ЙОГО НЕ ПОКИНЕ.
«Я ЖИВИЙ», – ПОДУМАВ ВІН.*

Рей Бродбері

► Мені 9 років, тривають літні канікули, і вже доволі темно для ігор. Ми перелазимо через паркан районної школи, щоб подзвонити у двері і атекти. Знаємо, що в охоронця є великий собака, і це додає адреналіну. Ми сидимо на паркані і вирішуємо, хто піде першим. На золотому ганку сиділи: цар, царевич, король, королевіч...

Сашко зістрибує з паркана і легкими довгими кроками зникає в темряві. Мені не страшно за нього: йому аж 11 років і він бігає швидше за всіх хлопчиків у дворі, граючи у футбол. Я теж хочу з ними грати, мені подобається, що вони під час бігу наче злітають, як птахи. Але я ніколи не пробувала бігати.

Кирило раптом каже: «А ви знаєте, що цей собака може перестрибнути через паркан? Усі вічарки вміють перестрибувати через паркан». Тиша нависає над дитячими фігурами звуконепроникним куполом.

Сашко повертається, сміється, важко дихає, весь збуджений. Ну, хто наступний? Дурна лічилка – і палець показує на мене. Боже, як страшно. Добре, що в темряві не видно мого червоного обличчя. Я незграбно зісая з паркана. Я навіть не знаю, куди йти і чи не зустріну на шляху розлюченого

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>





охоронця. Ніхто не журтує. Я навіть не уявляла, що існує така тиша. Йду в бік темної будівлі і думаю про злу вічварку з величезними сильними лапами, яка наздоганяє мене і агризається мені в шию. Легкі кроки за спиною, різко обертаюся — Сашко.

— Я піду з тобою. Покажу, як швидко втекти.

Підходжу до дверей — відчуваю, як стукіт серця здіймається до горта, — прикладаю палець до дзвінка і одразу думаю, як втекти: перестрибну сходінки, потім побіжу навколо пісочниці за дерев'яну альтанку, пригнуся, а далі — зроблю ривок до паркана. Пронизливий звук розриває вечірню тишу, але я не рухаюся. Мене оглушує цим звуком — потім він лунатиме у мої вухах перед кожним забігом. Я чую неподалік чужий голос, собачий гавкіт, але не рухаюся. Бачу, як Сашко підбігає, бере мене за руку і тягне за собою, але я його не чую. Що він кричить?

Раптово цей звуконепропийний купол розпадається:

— Біжимо! Біжимо!

Я чую, що гавкіт десь дуже близько, вириваю свою руку зі спітнілої долоні Сашка і біжу. Мені здається, я рухаюся дуже повільно, але чомусь Сашко також біжить поряд і важко дихає, майже задихається. Невже йому складно?

Діти на паркані починають верещати: «Швидше, швидше!». Я стискаю кулаки і роблю величезні кроки; здається, що землі під ногами немає, що я ось-ось злечу. Мене підхоплюють за руки і затягують на високий паркан, Сашко залітає на нього одночасно зі мною. Під нашими ногами казиться вічварка. Ми перекочуємося на протилежний бік і розчиняємося у темряві спальняного району, збуджені від пригоди, що відбулася. А я не можу надихатися теплим нічним повітрям і мовчу.

Ще до кінця не усвідомлюючи, що пережила, я бажала зберегти це відчуття якомога довше. Відчуття, коли здається, наче не можу зрушити з місця, але внутрішнім зусиллям, не фізичним, змушую себе це зробити. Відчуття, коли переконую себе у своїй силі.

Тоді я просто раділа, що собака біг повільно і не наздогнав мене. Про те, що можу бігати швидко, я навіть не подумала.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ДЕ ЗНАХОДИТЬСЯ МЕЖА МОЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ? ЧИ МОЖНА ДІЗНАТИСЯ ЦЕ, НЕ НАМАГАЮЧИСЬ ЇЇ ПОДОЛАТИ?

Скаті Джурек / ультрамарафонець /

► Мені 10 років, і я на своєму першому уроці з фізкультури в новій школі. Сьогодні потрібно здати норматив на 400 м. Про те, як бігти, я можу тільки здогадуватися, ніхто нічому не вчив. Завжди здавалось, що це природна здатність людини. Вона або вміє бігати, або ні. Я не знаю, вмію я бігати чи ні.

На мені чорно-червоні шорти, які досі лежать серед величезної кількості моїх крутих спортивних легінсів, топів й іншого одягу для бігу. Чорні шорти з червоними вставками з боків, які я одягаю на пробіжки в періоди безсилля, коли мені потрібен маяк, до якого слід рухатись, аби вийти з цього стану.

Стадіон асфальтований, як і всі стадіони в спальних районах біля шкіл. Я дивлюсь на обличчя поки не знайомих мені однокласників і не бачу на них страху, хвилювання чи очікування. Я бачу байдужість і нудьгу. Бачу, що вони здалися не спробувавши. Бо: «Біг – це відстій, і потрібно просити маму, аби зробила звільнення від фізкультури», – казали вони в роздягальні.

Ми починаємо бігти, і я рухаюсь по середині групи. Що я можу знати про правильний розподіл сили, про постановку корпусу, про нахил, про

економний рух ніг і рук? Та нічого. Я думаю тільки про те, що не хочу фінішувати останньою. Я – новенька у незнайомому соціумі, дитина, яка відчайдушно не хоче стати невдахою і для якої важливо визначити себе в цьому новому світі.

На тих 400 метрах я фінішувала посередині. Та тоді я відчула, що не виклалась на максимум. Уперше відчула, що можу зробити більше. Це був цікавий досвід. Я почала ходити на всі уроки фізкультури, з нетерпінням чекала наступного заняття, коли потрібно буде здавати норматив ще раз. Я вибікувала.

Чому я не могла прийти на стадіон і пробігти сама цей відрізок, фіксуючи час на годиннику? Мені потрібна була конкуренція. Мені хотілося когось обганяти, я потребувала мотивації у вигляді тих, хто відстає ватне буквально на півметра.

Приблизно за місяць я почула слова: «Здаємо норматив на кілометр». Залунали обурені голоси однокласників. Я ж прикривала задоволену усмішку долонею.

– На старт! Ууааа! Руш!

Я прибігла другою, з різницею в дві секунди від переможниці, і вона з цікавістю подивилась на мене, коли пізніше ми, безсилі, лежали на траві. Ми почали дружити, і під час нормативів постійно мінялись місцями: 2-3 секунди різниці дарували перемогу то одній, то другій. Зрештою, ми з цим змирилися.

І що сильнішим був страх, то більшою ставала моя певність, що туди варто лізти.

Я ненавиділа, коли закінчувались заняття на стадіоні і ми заходили в шкільний спортзал. Це означало приниження: наскільки класно я відчувала себе під час бігу, настільки жакливою була у всьому іншому: лазіні по канату, підніманні ніг, стрибках через гімнастичного жоло, перевертках через голову. Боже, переверти були для мене жахітам.

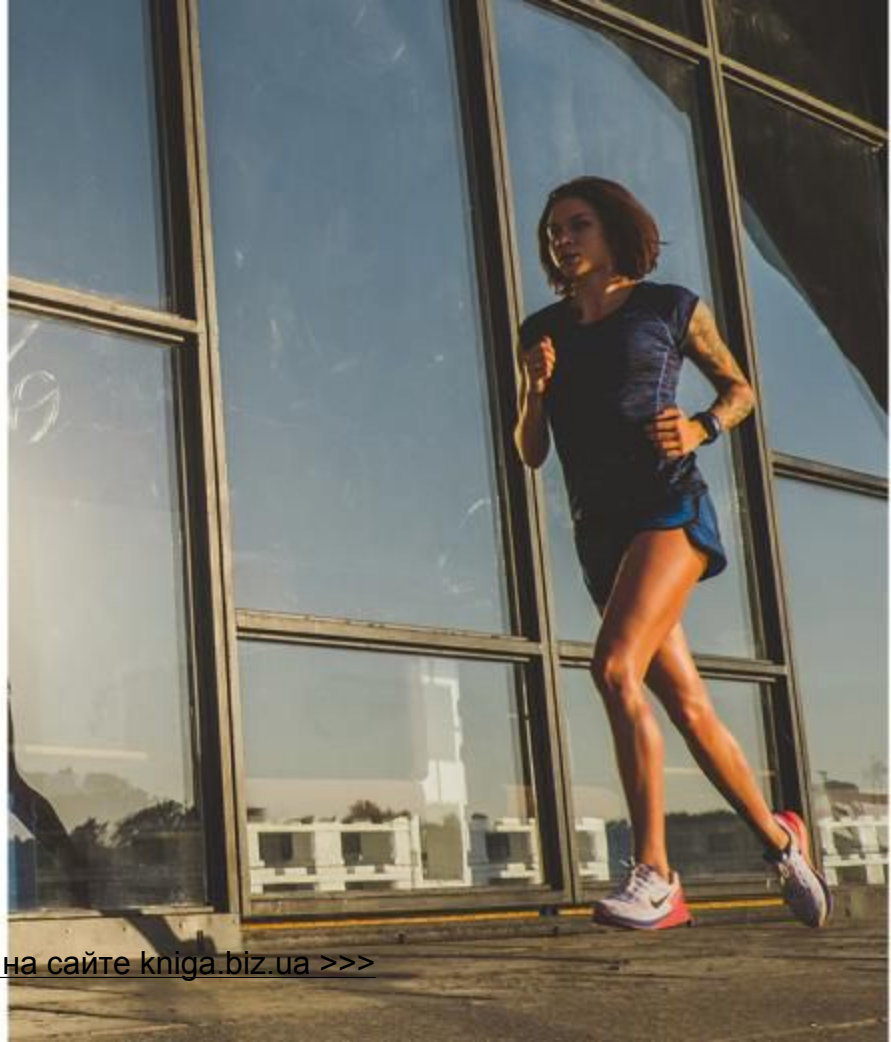
[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

В історіях інших людей мене завжди цікавив той момент, який стає вирішальним у боротьбі з власним страхом. Страхом, який принижує. Для когось — це чиєсь слова, повні зневаги або ж схвалення, для іншого — відображення в дзеркалі або образ чужого успіху, а комусь потужний фідбек дає пісня / фільм / книга / картина. Для мене цим моментом стали переверти — від однієї стіни величезного шкільного спортзалу до протилежної. Я відчувала абсолютно реальний страх, що зламаю собі шию. Ніхто не казав, як правильно, всі робили їх природно, а я, під загальний регіт, завалювалася щоразу на бік. Під час наступних уроків, якщо я чула слово «переверти», то бовгузливо тікала зі спортзалу «в туалет». А потім до дзвінка сиділа на підваконні в роздягальні і картала себе огидними, принизливими словами.

У 9-річному віці я не знала, як перемогти приниження любов'ю, а не ненавистю до себе. Я бажала позбутись цієї ганьби, знайти якийсь спосіб створити внутрішні опори, намагалася себе переконати, що я хороша в чомусь іншому. Та однаково щоразу тікала.

В один із таких днів у порожню й тиху роздягальню увійшла дівчина, ми заговорили. Вона була старшою, тож я одразу їй довірилась. Старша, мудра десятикласниця ходила на заняття з рукопашного бою і запросила мене з собою. Перевертів там було разів у сто більше, ніж на фізкультурі. А дітей, які з легкістю їх робили під час розминки, — втричі більше, ніж у школі. І паніка тоді охопила мене з такою силою, що я не могла й поворухнутись. Тренер був жорстким, великим і авторитетним, та нічого не міг зробити: змовлання, уважні спроби пояснити — нічого не допомагало. Я не могла переступити через свій страх. І тоді він різко сказав: «Йди звідси, візьми вдома три ковдри і пробуй. Не повертайся, поки не припиниш бути такою бовгузкою». Я з полешенням втекла додому.

Вдома нікого не було, я написала прощального листа батькам, постелила на підлозі чотири товсті ковдри і декілька подушок для певності. Довго стояла головою вниз, опираючись на руки, а потім один рух — і ось я лежу на спині. ВСЕ! Ось це все? Цього варто було боятись усі 9 років? Як же безглуздо я себе відчувала: я повторювала переверти 10, 20 разів підряд, усе впевненіше і впевненіше, потім на підлозі, без кодр, — і все виходило так само добре.



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

На наступне заняття з рукопашного бою я летіла, відчуваючи себе, як мінімум, володарем призового місця на Олімпійських іграх з акробатики.

Відсуття невпевненості ще часто виникало всередині мене перед подоланням чогось невідомого. Перед забігами, новою роботою, першим відвідуванням залу, новими стосунками. І щоразу я згадувала безглузді перекиди, свій страх і свою маленьку перемогу й починала знову, знову і знову. З головою пірнала в те, що лякало. І що сильнішим був страх, то більшою ставала моя певність, що туди варто літати. А головною відповіддю на питання «Чи я це можу?» ставало не боягузливе «Ні», а «Не знаю, не пробувала». Тому що, насправді, я не знаю, чи можу.

Коли я згодом бігала по шкільному стадіону з дірваним асфальтом, завжди зупинялась і чекала на інших дітей, щоб ми могли бігти разом. Тоді я ще не усвідомлювала, що можу бігти швидше, ніж більшість з них. Я думала так про життя в принципі. Не виривалась вперед, не покидала строго окреслених меж, не припускала, що можу зробити такий ривок, який відділить мене від інших. Я обмежувала себе, обмежувала свій біг, обмежувала своє життя, знаходячись «в очікуванні» людей. І якщо я виривалась, то вони змушували мене почуватись втягнутою, бо я на них не чекала. Тож я зупиняла свій біг і своє життя. Проте тоді я ще не розуміла, що інші люди не стали би на мене чекати, якби могли робити щось краще, ніж я.

Саморобна табличка з номером 95. Білий аркуш щільного паперу і червона акварель. Міські естафетні змагання для всіх шкіл. Шість людей у команді: 2 дівчини, 4 хлопці. Мені 14. Перші офіційні змагання, на які я потрапила випадково. Можливо, хтось захворів чи відмовився, — і покликали мене.

Мені потрібно пробігти 400 метрів, не впусити естафетну паличку і не прибігти на своєму проміжку останньою. Я так боюсь бути останньою, Я так боюсь підвести цих хлопців і дівчат, яким насправді на мене начхати.

Ми зустрічаємось о сьомій ранку біля школи, і я вся тремчу. «Від холоду», — кажу я їм. Стан загострюється, я не можу вгамувати тремтіння, не можу прикріпити номер цим безглуздим шотчем. І Макс, найвищий і найшвидший, бачить, як мені страшно. «Прилини дивитись на мене, дурно».

Так, ось така я боягузка, ось так я не вірю в себе», — думаю. Раптом Макс починає хелпувати з хлопців із іншої школи, які розминаються поряд. Копіювати вони незграбні рухи та невпевненість. І ми заходимося сміхом, я просто не можу зупинитись — ми сміємось так гучно і відкрито, що наш страх наче розчиняється. Я відважно киваю Максу і йду на свій етап.

Бачу різних дітей: майбутніх професійних спортсменів у коротких спортивних трусах і майхак із впевненими поглядами та рівною спиною; вони підстрибують на місці, гарно розминаються; вони знають, чого хочуть, і нічого не бояться. І бачу таких же, як я: у безглуздих легінсах чи широких штанах, незручних кедках, у важких вітровках; ми стоїмо заціпенілі, і, втуливши погляд у землю, ховаємо тремтячі руки в кишені та думаємо із заздрістю про тих гарних і впевнених дітей.

Пам'ятаю, що злякав на себе тоді. Я ж теж так можу. Можу бігти не гірше, ніж вони, незважаючи на свою незібраність і страх. Я повинна продемонструвати зараз максимум. Повинна викластися так, щоб потім, згадуючи цей день, мені не було соромно. Я думаю про свою команду і накручую себе ще сильніше. Я не повинна їх підвести. Я бігтиму з усіх сил. Я зберусь і зроблю це.

Бачу, як до мене на космічній швидкості наближається Макс. Я починаю відбігати, він ледь не збиває мене з ніг, передаючи естафету, і кричить: «Вперед!!!». Я викладаюся на повну під час цього забігу, у ці не пам'ятаю скільки секунд жажливо довгого відрізка в 400 м. Я роблю все, що можу. Передаю естафету далі і важко дихаю. Я задоволена собою. Моя грудна клітка розпалюється, всередині все ніби горить. Я сідаю на землю і повторюю собі: «Я крута. Я крута. Я крута». Чийсь руки піднімають мене, і голос Макса каже: «Не можна сидіти, йдемо на фініш. Ти круто бігла, але ми втратили лідерство на другому етапі через Surpris, тож можна було не перейматись».

Можливо, наше життя склалось б інакше, якби ми потрапили в першу трійку. Почали б їздити на змагання? Перейшли б до спортивної школи? Нас би помітив якийсь крутий тренер, і ми змогли б розвивати наш потенціал? Натомість ми були п'ятими, і зрозуміли, що все це не для нас.

[>>>](http://kniga.biz.ua)