

ЗІ ДЕНЬ З «МОРСЬКИМ КОТЯКОМ»

ЧОГО Я НАВЧИВСЯ ЗА МІСЯЦЬ ТРЕНУВАНЬ
З НАЙКРУТІШИМ ХЛОПАКОМ У СВІТІ

ДЖЕСІ
ІЦІЕР



«Моноліт Bizz»
Харків — 2026

УДК 65.4
I 96

Іцлер Дж.

I 96 31 день з «морським котиком». Чого я навчився за місяць тренувань з найкрутішим хлопаком у світі / Джессі Іцлер ; пер. з англ. Івана Топорова. — Харків : Моноліт Бізз, 2026. — 312 с.

ISBN 978-617-8278-05-2

У своїй книжці Джессі Іцлер пропонує читачеві стати свідком божевільного експерименту: 31-денного тренування за правилами бійця елітного спецназу США. Автор на місяць поселяє у своєму домі «морського котика». Таким чином він вирішує радикально прокачати себе. Тренуючись протягом 31 дня за найжорсткішими правилами, він кидає виклик власним спроможностям. Щоденні спортивні навантаження, безкомпромісна дисципліна та несподівані випробування перетворюють цей місяць на екстремальну подорож до меж людських можливостей. Іцлер ділиться кумедними, мотиваційними та глибокими спостереженнями про те, як вихід із зони комфорту формує характер, змінює мислення та відкриває нові горизонти особистої сили.

Ця книжка присвячена моїм мамі й татові, які були на кожній грі, на кожній події, у кожній ВЕЛИКІЙ миті мого життя. А також моїй дружині, яка продовжує навчати мене непохитної підтримки й любові. А ще їй вистачає терпіння мене витримувати.

УДК 65.4

Copyright © 2015 by Jesse Itzler

Photographs courtesy the author

Cover art direction by Jesse Itzler. Cover photography by Deana Levine.

Cover copyright © 2016 by Hachette Book Group, Inc.

Hachette Book Group supports the right to free expression and the value of copyright. The purpose of copyright is to encourage writers and artists to produce the creative works that enrich our culture.

The scanning, uploading, and distribution of this book without permission is a theft of the author's intellectual property.

© Топоров І., переклад з англійської, 2025

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2026

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8278-05-2

Ось що говорять про Джессі і книжку:

«Джордж Форман дав мені чудову пораду. Коли я розповіла йому, що мій чоловік пробіг 100 миль без перепочинку, то він сказав: “Саро, не намагайся зрозуміти такого чоловіка. Просто кохай його”».

— Сара Блейклі, засновниця *Spanx* і дружина Джессі

«Більшість із нас живе на автопілоті. Новий день... А рутини все та ж. Цей хлопець телепортував «живого героя» до своєї вітальні на 31 добу, щоб змінити своє життя. Часом потрібно мати сміливість, щоб повестися радикально і отримати результат».

— Долветт Квінс, тренер із фітнесу і здоров'я
в ТБ-шоу *The Biggest Loser*

«Стосунки між цими хлопцями несамоовиті... Та поміж всіма безумствами прочитуються потужні життєві послання, істеричні моменти й чудові уроки, які важливо засвоїти. Як і Джессі, ця книжка — ХІТ!»

— Джейк Стайнфельд, голова й засновник
Body by Jake

Зміст

Відмова від відповідальності	9
Вступ	11
Пролог	17
День 1. Прибуття	19
Жодного новокаїну	33
День 2. Природний Геторейд	37
День 3. Мої горішки	51
Перша поява Сари	60
День 4. Фітнес-тест	63
День 5. Рятувальний човен	67
Прибиральниці	73
День 6. Той клятий палець	77
День 7. Змішуємо пробіжки	97
День 8. Відливати заборонено	113
Загугли мене, виродку	123
День 9. Кисневе голодування	125
День 10. Кодекс честі	133
Вечір побачення?	137
За три роки до того: перше побачення	141
Дні 11-12. Насолоджуйся болем	145
День 13. Нівроку прибабахана п'ятниця	153
Пані в «Хонді»	158
День 14. Перенесення на плечі	161
День 15. Уся річ у відтисканнях	167
Ідеальна позиція	177

День 16. Залишайся на плаву	181
День 17. Терористи-смертники	189
День 18. Сила п'яти хвилин	199
День 19. Мої плечі	207
День 20. Почни, коли секундна стрілка досягне позначки	213
Білий фургон	219
День 21. По одному повтору за раз	223
Дні 22-23. Нічне тренування	227
День 24. Біла імла	241
День 25. Попогрій чуприну	247
День 26. Основна ціль	259
День 27. 1000 відтискань	263
День 28. Підвищуй ставки	267
День 29. Як не наївся, то не налижешся	273
Скінгеди	276
Рішення	279
День 30. Останній пробіг	281
День 31. Сумний день	285
Епілог	291
П'ять років по тому	293
«Морський котик»: викриття	300
Подяки	307
Про автора	309

Вступ

Люди запитують мене, чому я найняв «морського котика». Одна з відповідей така: коли йдеться про фізичну підготовку, то я здебільшого — людина звички. Гадаю, що порівняно з більшістю людей свого віку я був у відмінній формі й мав чудове особисте життя. На той час я був одружений (і досі одружений) із фантастичною жінкою, й ми мали свого прекрасного вісімнадцятимісячного первістка (відтоді народилося ще троє). Я почав бігати 1992 року, одразу після закінчення коледжу. Відтоді я пропустив, можливо, кілька днів. Я пробіг вісімнадцять нью-йоркських марафонів поспіль, і щороку це була та сама процедура. Розклад тренувань — той самий. Маршрут бігу — той самий. Магазин, у якому я купую банани за день до забігу, — той самий. Піца *Patsy's**, яку я замовляю ввечері перед кожним забігом, — та сама.

Я люблю рутину.

І рутину може бути корисною, особливо коли йдеться про тренування. Проте рутину також може бути болотом.

Багато хто з нас живе на автопілоті. Щодня ми робимо те саме: прокидаємося, йдемо на роботу, повертаємося додому, вечеряємо. І так без кінця. Я виявив, що дрейфую в цьому напрямку. Це було так, ніби налаштування мого

* Відома мережа нью-йоркських піцерій, заснована на початку минулого сторіччя в Гарлемі. Стала синонімом «справжньої» сицилійської піци для мешканців Нью-Йорка. — Тут і далі, якщо не зазначено інше, прим. ред.

ПРОЛОГ

У грудні 2010 року «морський котик» переїхав до мого будинку, щоб тренувати мене. Та зима стала однією з найсніжніших за всю історію спостережень. Аеропорти були зачинені. Потяги затримувалися. За один день на Нью-Йорк випало понад двадцять сантиметрів снігу. Вітер був такий сильний, що намітав сніг, який падав, у кучугури заввишки до чотирьох футів. Водії міських автобусів кидали свої транспортні засоби посеред вулиць. Так само робили і звичайні водії. Снігоприбиральна техніка не могла прибрати снігу кілька днів. Я був певен, що моя місія з «морським котиком» опиниться під загрозою. Та це було до того, як я познайомився з ним.

ДЕНЬ 1

Прибуття

Я навчений зникати.
— «Морський котик»

Нью-Йорк
14°*
06:38

Насипаю вівсяні пластівці до тарілки, наповнюю каструлю водою, вмикаю плиту і ставлю таймер. Натискаю кнопку «Увімкнути» на пульті дистанційного керування і ставлю Лазара, свого вісімнадцятимісячного сина, так, щоб він міг переглянути відео з «*Маленькими Ейнштейнами*»**. Зазираю до кімнати для гостей, щоб упевнитися, що ліжко застелене. Мій син хихоче, і це мене заспокоює. Я перевіряю свою дружину Сару, яка досі спить, а потім іще раз перевіряю гостьову

* -10 °C.

** «Маленькі Ейнштейни» — це американський анімаційний дитячий телесеріал від Дугласа Вуда, заснований на серії відео «Крихітка Ейнштейн». Шоу зосереджено навколо команди з чотирьох маленьких дітей-авантюристів: Лео, Джун, Квінсі й Енні. Разом діти подорожують навколо світу в червоній антропоморфній ракеті й виконують різні місії, щоб розв'язати проблему, допомогти комусь або щось знайти. Кожен епізод містить певний художній твір і композицію класичної музики.

кімнату, щоб упевнитися, що вона має форму корабля, чи як там кажуть на флоті. Я чую, як спрацьовує таймер. Я нарізаю кілька бананів і поливаю їх медом. Дивлюся на годинник у мікрохвильовці: 6:38 ранку.

Орієнтовний час прибуття: двадцять дві хвилини.

Я сповнений нервової напруги.

Сиджу з сином, годую його сніданком і дивлюся решту «Маленьких Ейнштейнів». Банани й досі в моїй тарілці. Я не голодний. Заходжу до ванної й дивлюся на себе у дзеркало. Відкидаю волосся назад руками. Усміхаюся до свого відображення, щоб перевірити зуби. Вони чисті.

Я повертаюся до вітальні.

Я відтискаюся стільки, скільки можу: двадцять два.

Дивлюся на годинник: 6:44 ранку.

А якщо він не може зловити таксі? Хіба такі, як він, їздять у таксі? Може, він пробіжить всю дорогу до мене додому. Або літак може затриматися? Може, він передумав? Може, мені варто подзвонити? Про що це я? Він, певно, стрибав із парашутом в інших країнах, отож мусить знати, як дістатися до мого будинку вчасно. Я правильно розумію?

Але він *НИКОЛИ* не *питув* моєї адреси, *НИКОЛИ* не *цікавився*, що взяти з собою. Він *не* дав мені інформації про свій рейс і *не* *замовив* авто. *НІЧОГО*. Насправді, єдине, що він сказав, було: «Я прибуваю о сьомій».

Для військових — це 7:00 ранку.

* * *

Уперше я побачив «морського котика» на цілодобовій естафеті в Сан-Дієго. Після кількох марафонів це був мій перший «ультра». Я був у команді з шести ультрамарафонців, які по черзі бігли двадцятихвилинні відрізки. Мета: пробігти більше миль, аніж будь-яка інша команда, за двадцять чотири години.

Були зареєстровані команди з усієї країни.

Знаєте, так друзі збираються разом, щоб випробувати себе фізично і морально. «Морський котик», однак, не мав команди. Він не мав друзів. Він біг усю дистанцію... сам.

Захід був малобюджетним, украй малобюджетним. Уся траса пролягала по колу, завдовжки в одну милю, на неосвітлених парковці біля зоопарку Сан-Дієго. Спонсорів не було, тобто ви приносили свої власні припаси. За все, чого потребували, ви відповідали самі.

Ми з командою прилетіли напередодні ввечері, щоб підготуватися. На місці ми пройшлися по дистанції й обговорили стратегію. Перед сном ми розклали своє спортивне спорядження й запаси, щоб бути готовими до забігу, коли прокинемося. Вода. Геторейд*. Банани. Енергетичні батончики. Пластирі. Ми були готові.

Перед забігом ми розім'ялися в невеликому колі на траві. Я нервував і хвилювався, та не міг не помітити хлопця за десять футів від себе. Сказати, що він виділявся, було би применшенням. По-перше, він був єдиним афроамериканцем у забігу. По-друге, він важив понад 260 фунтів**, тоді як більшість решти бігунів важила від 140 до 165 фунтів***. По-третє, тимчасом як усі решта були балакучими і приязними, цей хлопець здавався розлюченим. Я маю на увазі, що він мав украй лютий вигляд.

Він просто сидів сам на розкладному стільці зі схрещеними руками і чекав на початок забігу. Без розтяжки, без підготовки, без модного взуття, без товаришів із команди. Не

* *Gatorade* (укр. Геторейд) — це загальна назва серії ізотонічних напоїв, які виробляє компанія *PepsiCo*. Їх створив 1965 року гурт дослідників Університету Флориди на замовлення університетської футбольної команди для відновлення рідин, які втрачає організм під час тренувань. Завдяки постійній широкій рекламній кампанії продукти серії *Gatorade* — найпопулярніші спортивні напої у Північній Америці й одні з найпопулярніших на світі.

** Майже 118 кілограмів.

*** Від 63,5 до 74,8 кілограма.

посміхався. Він просто спокійно сидів із виразом обличчя «не жартуй зі мною». Його запаси на добу: одна коробка крекерів і вода. Це все. Він виклав їх поруч зі своїм стільцем.

Хлопець був чимось середнім між гладіатором і героєм бойовиків «Джі Ай Джо»*, якого має мій син, але в натуральну величину. Він здавався незламним. Перевіреною у бою. Небезпечним. Самотнім. Рішучим.

Навіть те, як він плював, лякало. Здавалося, якби він поцілював у тебе, то, найпевніше, залишив би шрам. Він був жаский. Із м'язами, що випирали назовні, мов намальовані. Накачанний. Бездоганний.

Щойно забіг розпочався, між окремими етапами забігу ми розтягувалися, пили воду, щоб уникнути травм, і наносили велику кількість вазеліну. Як любить казати мій друг: «Брате, ультрамарафон — це мозолі». Але поки тривав забіг і я підбадьорював своїх товаришів у команді, то не міг не стежити за хлопцем, який біг сам. Що це *за один*?

Його лють була магнетичною. За його похмурістю я відчував щось, чого не міг зрозуміти. Можливо, це було почуття честі чи цілісності. Або цілеспрямованість. Так, це воно. Він біг із почуттям мети, якої я не міг досягнути. Він біг так, ніби від цього залежало життя, ніби вбігав у палаючий будинок, щоб урятувати когось, кошеня чи стару жінку. З кожним його кроком здавалося, що він створює міні-землетруси під ногами, та водночас залишався у бездоганній формі, його погляд був пильний і витончено ВИВАЖЕНИЙ. Він просто біг... перевіряв на годиннику кількість кроків... і біг сотню миль** поспіль.

Коли 24-годинний забіг закінчився, то я почувався мов вичавлений лимон. Мої стегна були такі напружені, що

* G.I. Joe — серія коміксів, які видають від 1967 року, і заснована на них франшиза фільмів-бойовиків, іграшок-трансформерів тощо.

** 160,9 кілометра.

я ледве міг пройти ярд. Коли ми з членами моєї команди повільно збирали змінні кросівки, складані стільчики й особисті речі, я знову помітив його, цього здорованя понад двісті фунтів вагою, чорношкірого велета зі сталеною силою волі, якому жінка (згодом я дізнався, що це була його дружина) допомагала дійти до стоянки і який мав вигляд, наче щойно пережив авіакатастрофу.

Я дійшов двох висновків:

1. Я ніколи не бачив нікого схожого.
2. Я мусив зустрітися з ним.

Удома, розвідавши дещо та погугливши, я зумів з'ясувати кілька важливих речей про нього, зокрема те, що він був «морським котиком», до того ж мав високі винагороди ВМС. Потім я знайшов його контактний номер і спокійно зателефонував йому. Він був на західному узбережжі.

Це одна з моїх звичок. Коли я бачу когось цікавого або читаю про якусь особу, що привертає мою увагу, то дзвоню об'єкту мого інтересу і фактично прошу стати моїм другом. Моя дружина каже, що це нагадує їй середню школу, коли ти даєш комусь записку, в якій питаєш: «Хочеш бути моїм другом? Познач “так” або “ні”». Ну, гадаю, що я так і не переросту цієї традиції.

— Так? — відповів він.

— Це «морський котик»?

— Це залежить від того, хто запитує, — промовив він.

Я не хвилювався так відтоді, як зателефонував С'ю у випускному класі школи, щоб запросити її на випускний бал. Я почав розповідати про перегони і щось белькотати, аж поки на півслові не зрозумів, наскільки нестерпно мене слухати. Якби на тому кінці проводу був я, то вже би кинув слухавку. Насправді я не був цілком певен, що він не від'єднався, — з того боку панувала мертва тиша.

Це було значно гірше, ніж дзвінок С'ю.

— Алло? — озвався я.

— Так.

— Просто дай мені п'ятнадцять хвилин, щоб запропонувати тобі дещо, — промовив я нарешті. — Я у Нью-Йорку, проте можу вилетіти завтра.

Тиша.

— Алло?

Тиша.

— «Морський котик»?

Тиша.

Нарешті:

— Ти хочеш вилетіти... це твоє право, — сказав він.

За двадцять чотири години я був у Каліфорнії.

Ми зустрілися в місцевому ресторані в Сан-Дієго. Після короткої розмови, коли я переважно говорив, а він мовчав у відповідь, я попросив його переїхати до мене додому, щоб тренувати мене.

Він дивився на мене безпристрасним непроникним поглядом. Я не міг зрозуміти, вважає він мене божевільним чи намагається з'ясувати, чи вартий я його часу. Він оцінював мене.

Минула хвилина. Потім друга.

— Гаразд, я зроблю це за однієї умови, — промовив він трохи провокативним тоном, як у психопатичного сержанта. — Ти робитимеш усе, що я скажу.

— Так.

— І це означає ВСЕ.

— Гаразд.

— Я можу розбудити тебе щомиті; я можу наполягати на будь-якому екстремі.

— Ум-м-м...

— НІЧОГО не заборонено. НІЧОГО.

— Ну...

— Коли ми закінчимо, ти зможеш відтискатися тисячу разів на день.

— Тисячу?

Тоді я подумав, що наше спілкування геть не скидатиметься на випускний бал.

Рівно о 7:00 ранку в мої двері постукали.

У нього немає *багажу*. Ані валіз. Ані емоції на обличчі. Попри те, що зараз грудень і на вулиці мороз, він БЕЗ пальта. Без шапки. Без рукавичок. І без привітання.

Він просто запитує:

— Ти готовий?

І це все? Жодного розігріву? Ні «радий тебе знову побачити»? Ні «оце холоднеча на вулиці, еге ж?» Може, він зробить приємний і легкий пас опісля? Замість цього я отримую фастбол* у стилі Маріано Рівери.

— Я дуже радий, що ти тут, — кажу я. — Бери все, чого потребуєш, будь ласка, не соромся. Почувайся як удома. Наш дім — це твій дім.

— Ні, брате! Зовсім ні, це *твій* дім. Я не маю дому.

Я сміюся. «Морський котик» не сміється.

— Це ж лише вислів, — відповідаю я. — «Почувайся як удома» — це вислів.

— Я не оперую висловами, чуваче. Я оперую діями. Це має бути зрозуміло одразу, — каже він. — Зрозуміло?

— Гаразд.

— Га?

* Фастбол Маріано Рівери був відомий як «кат-фастбол» або просто «кат», який мав не лише високу швидкість 145–153 км/год, але й унікальний рух, через що суперникам було вкрай важко його відбити. Це була його найголовніша зброя як одного з найдомінантніших клоузерів в історії бейсболу, що призводило до того, що його кидки часто ламали біти суперникам.

— Так... сер?
 — Мене навчили зникати. Ти НІКОЛИ навіть не дізнаєшся, коли я буду тут.
 — Гаразд.
 — Ага. Даймо раду цьому лайну. Зустріньмося тут за дев'ять хвилин. І облиш свої срані вислови.

«Срані?»

Я переодягаюся у свій стандартний одяг для тренувань у холодну погоду, який складається з двох світшотів, двох шапок і рукавичок. Я повертаюся до вхідних дверей, де вже стоїть «морський котик» і дивиться на годинник. На вулиці чотирнадцять градусів і прохолодно. На ньому шорти, футболка і в'язана шапка. Більше нічого.

— Чуваче, мені, мабуть, знадобляться рукавички, — каже «морський котик».

— *Мабуть*, знадобляться рукавички?
 — Так, або якісь рукавиці, або щось подібне.
 — Більше нічого? Тільки рукавички?
 — Так, тільки.
 — На вулиці чотирнадцять градусів*, — наголошую я.
 — Для тебе це чотирнадцять градусів, бо ти кажеш собі, що це чотирнадцять градусів!

— Ні. Так і є. Чотирнадцять градусів. Це фактична температура на вулиці. Так написано на моєму комп'ютері.

«Морський котик» робить паузу, ніби я його розчарував.

— На твоєму комп'ютері, так?

Він починає сміятися, але це страхітливий сміх, як у Графа з «Вулиці Сезам».

— Температура — це те, про що ти думаєш, брате, а не те, що вважає твій комп'ютер. Якщо ти гадаєш, що це чотирнадцять

* 10 градусів морозу за шкалою Цельсія.

градусів, то це чотирнадцять градусів. Особисто я дивлюся на це так, ніби це п'ятдесят градусів тепла*.

Замість того щоб сперечатися — зрештою, ми й досі тільки знайомимося, — я просто кажу:

— Зрозумів.

— Ти колись пірнав у крижану воду, Джессі? — запитує «морський котик».

Я думаю про себе: «Навіщо?» Але відповідаю:

— Ні.

— Ну що, ти замерз? Чи твій *розум* просто говорить, що ти замерз? Що саме? — Він знову сміється. — Контролюй свій *розум*, Джессі.

— Зрозумів. (Подумки занотовую: треба буде додати до списку справ «Контролювати розум».)

— Саме так. Насолоджуйся цим лайном. Якщо ти хочеш, щоб було сімдесят** і сонячно... то це сімдесят і сонячно. Просто біжи. Стихія у твоїй голові. Я ніколи не дивлюся на температуру, коли бігаю. Кого турбує температура на комп'ютері? Бігтиме ж не комп'ютер, еге ж?

Я не знаю, що йому відповісти, і замість того щоб знову сказати «зрозумів», намагаюся підтримувати жарт.

— А у спеку це працює так само? Я маю на увазі, якщо на вулиці дев'яносто п'ять*** градусів, то чи можеш ти зробити так, щоб пішов сніг в уяві?

— Ні, чуваче, це система з однобічним рухом. Тільки від холодного до гарячого. Коли на вулиці спекотно... просто збіса спекотно!

* 10 градусів тепла за шкалою Цельсія.

** 21 градус тепла за шкалою Цельсія.

*** 35 градусів тепла за шкалою Цельсія.

Якби хтось із моїх друзів скористався таким логічним поясненням, я би розсміявся, але з вуст «морського котика» це звучало переконливо.

Однак я відчуваю протяг із наших вікон, і мені байдуже, що каже «морський котик», — на вулиці справді чотирнадцять градусів.

— Отже, яка тоді стратегія у спеку?

— В екстремальну спеку має бути геть інакше мислення, брате. Ти мусиш стати середньовічним. Прийняти це! Змиритися з цим. Думати про те, як страждають інші. Насолоджуватися болем.

— Твоїм чи їхнім? — запитую я.

«Морський котик» змірює мене своїм поглядом.

— І тим, і тим, — каже він. Потім «морський котик» киває мені — це сигнал, що час починати.

Ми вирушаємо до Центрального парку і біжимо шість миль зі швидкістю 9:20 на милю*. Думаю, що «морський котик» хоче мене перевірити. Хоча я досвідчений марафонець, а ніколи не був швидким бігуном. Я можу пробігати милю в семихвилинному темпі**, але волію цього не робити. Я люблю не поспішати; мій темп радше такий, щоб можна було поспілкуватися з другом під час бігу. Це приємніше. Я більше люблю біг на витривалість, аніж спринт. Я вважаю, що біг на витривалість — це радше ментальний виклик, аніж фізичний, і я досить добре вмію блокувати біль і нудьгу від довгих забігів.

Цей темп мене влаштовує. Я думаю сам собі: «Я можу це зробити».

* Швидкість 9:20 на милю означає, що ви долаєте 1 милю за 9 хвилин 20 секунд, що дорівнює приблизно 6,37 км/год.

** Швидкість 7 хвилин на милю становить приблизно 8,57 км/год.

Годину по тому...

Прийнявши теплий душ і швидко відповівши на листи в електронній пошті щодо роботи, я проводжу для «морського котика» коротку екскурсію нашою квартирою. Ми живемо за адресою Сентрал-Парк-Вест, 15, на Верхньому Вест-Сайді Мангеттена.

Про цей будинок писали, блогери його описували як відому нью-йоркську споруду, а також згадували через дивовижні краєвиди, архітектуру й мешканців. У будинку живе чимало генеральних директорів провідних світових корпорацій, спортсменів і артистів зі всього світу.

Два роки тому я переконав Сару, що нам варто переїхати сюди, бо тут є басейн. «Ми зможемо плавати щодня, люба». І ось ми тут, два роки по тому. Ми купили квартиру, та жодного разу не були в басейні.

Хоча ми з дружиною не вважаємо себе «вишуканими», будівля, безумовно, саме така. Насправді, коли ми тільки в'їхали, консьєрж ліфта (не ліфтер, а саме *консьєрж*) намагався мене вигнати з ліфта, тому що ліфти «тільки для мешканців». Напевно, я не скидався на мешканця у лижній шапці й шортах.

Я починаю екскурсію з того, що показую «морському котикові», як користуватися пультом від телевізора. Я думаю, це те, що гість, який житиме у нас понад місяць, захоче знати, чи не так?

— Ось як його вмикати, — кажу я, показуючи на кнопку ввімкнення.

— Ми не часто дивитимемося телевізор, — каже він, перебиваючи мене.

— Гарзд, тоді... Ходімо далі, — кажу я.

Я кладу пульт на місце і веду його на кухню. Якщо ми не дивитимемося телевізора, то, певно, їстимемо, припускаю я. Я висуваю першу шухляду.

— То ліпше добери способу для виконання, — каже він мені, мов батько, який просить сина прибрати у своїй спальні. — Ти паскудно ставишся до завдання.

Я роблю один раз і падаю на підлогу.

Я ходжу спортзалою, намагаючись відтягнути неминуче. Мої руки звисають з боків, а «морський котик» спостерігає за мною. Я не можу більше зволікати. Я повертаюся до перекладини. Роблю ще раз і падаю. Роблю ще одне коло залю і повертаюся до перекладини. Я падаю. Коло... Підтягування.

Падіння... Коло. Підтягнутися. Вниз.

Дев'яносто хвилин по тому я на дев'яносто сьомому.

Навчання, безумовно, триває.

Підсумки тренування: 6 миль і 100 підтягувань*

Жодного новокаїну

Мені подобається сидіти
і насолоджуватися болем. Я на це заслужив.

— «Морський котик»

Я виріс на Лонг-Айленді в Розліні, штат Нью-Йорк, з двома старшими сестрами і братом. Я був наймолодшим, молодшим аж на п'ять років. У передмісті Розліна усі будинки майже однакові, з суміжними подвір'ями. Їх патрулювала армія дітей мого віку. Моя мама мала пастуший дзвоник. Я міг бути за шість а чи сім будинків від дому і чути, як мамин дзвіночок кличе мене додому. Мене дресирували, як корову, і це трохи бентежило. Правило було таке: «Зроби домашнє завдання — й можеш іти на вулицю, проте коли почуєш дзвінок, то краще повертайся додому й ліпше будь удома за п'ять хвилин». Моя мама, безумовно, шалено мене любила, та водночас моя мама була безкомпромісною. Ніхто з нею не знався. Я ніколи не чув, щоб вона лаялася. Натомість у неї був цей погляд, яким вона могла тебе спопелити: її заготовлений прийом. І мовчання. Це завжди мене діставало.

Моя мама також вдавалася до чогось на кшталт дихотомії, коли справа доходила до традиційної охорони здоров'я дітей. З одного боку, вона дозволяла мені їсти чизбургери, бекон, морозиво й печиво *Oreo*, все, чого я хотів, і все водночас; але

* 9,6 кілометра.