

村上春樹



Haruki Murakami

Ką aš kalbu, kai kalbu apie bėgimą

baltos lankos

Haruki Murakami

Ką aš kalbu,
kai kalbu
apie bėgimą

Iš japonų kalbos vertė Jurgita Polonskaitė

baltos lankos

Ižanga

Savo noru pasirenkama kančia

Sakoma, kad tikras džentelmenas niekada nekalba apie moteris, su kuriomis išsiskyrė, ir apie mokesčius, kuriuos sumokėjo. Tai visiškas melas. Aš jį ką tik išgalvojau. Atsiprašau. Tačiau, jeigu toks posakis iš tiesų egzistuoja, tai nepasakoti, kaip išlikti sveikam, taip pat turėtų būti viena iš sąlygų tapti džentelmenu. Juk džentelmenas viešumoje tikrai be paliovos ne-
tauškia apie sveikatą. Bent jau man taip atrodo.

Visi žino, kad aš nesu tikras džentelmenas, tad dėl tokių dalykų per daug nesijaudinu, ir vis dėlto rašyti štai tokią knygą kažkodėl truputį nedrąsu. Labai atsiprašau, kad nuskambės kaip išsisukinėjimas, bet tai knyga apie bėgimą, o ne apie būdus tapti sveikam. Aš neragu: „Nagi, žmonės, visi kiekvieną dieną bėgiokime ir būkime sveiki.“ Aš tik pateikiu savo pamąstymus, ką man kaip žmogui reiškia bėgimas.

Somersetas Maughamas rašo: „Kiekviena skustuve slypi filosofija.“ Net ir patys paprasčiausi dalykai, jeigu jie daromi

kasdien, ilgainiui virsta kontempliacija, tam tikra meditacija. Visiškai pritariu Maughamo nuomonei. Todėl nemanau, kad parašydamas ir išspausdindamas asmenišką tekstą apie bėgimą labai išklydau iš rašytojo ar bėgiko kelio. Gal tai vadinama sudėtingu charakteriu, bet esu vienas tų, kuriems rašymas yra mąstymo būdas, todėl, kad suvokčiau savo bėgimo prasmę, turėjau parašyti šį tekstą.

Kartą gulėjau vieno Paryžiaus viešbučio kambaryje ir besklaidydamas „International Herald Tribune“ atsitiktinai užkliuvau už apybraižos apie maratono bėgikus. Pokalbyje su net keliais žymiais maratono bėgikais buvo klausimas, kokias mantras jie kalba per lenktynes, norėdami save paskatinti ir įkvėpti. Labai įdomus sumanymas. Kai perskaitai, nori nenori nustembi, kiek daug įvairių dalykų galvodami visi bėga tuos 42,195 kilometro. Tai tik parodo, kokia nežmoniškai sunki rungtis yra maratonas. Be mantrų čia niekaip neišsiversi.

Vienas iš kalbintų bėgikų visą laiką, nuo tada, kai pradėjo bėgioti, visados per lenktynes galvoje gromuliuodavo iš brolio (taip pat bėgiko) išgirstą frazę: „Pain is inevitable. Suffering is optional.“ Tai buvo jo mantra. Tiksliai išversti nelengva, bet vertimas skambėtų maždaug taip: „Skausmo sunku išvengti, bet kentėjimas yra pasirenkamas (priklauso nuo tavęs paties).“ Tarkime, bėgdamas pagalvojai: „Kaip sunku, daugiau nebegaliu.“ „Sunku“ yra neišvengiama tikrovė, bet tai, ar tikrai „daugiau nebegaliu“, priklauso tik nuo tavo paties sprendimo. Mano nuomone, šie žodžiai labai taikliai apibūdina pačią maratono esmę.

Sumanymas parašyti knygą apie bėgimą kilo gal daugiau nei prieš dešimt metų, bet dvejojant, apie ką ir kaip būtų galima rašyti, laikas praėjo taip nieko ir neparašius. Pats žodis „bėgimas“ skamba paprastai, tačiau tai tokia nekonkreči tema, kad niekaip nesugalvojau, apie ką būtų galima rašyti.

Tačiau kartą šovė mintis, kad reikia tiesiog imti ir užrašyti savo jausmus ir mintis, nes kitaip niekada nepradėsiu. Taigi 2005 metų vasarą po truputį ėmiau rašyti ir 2006 metų rudenį baigiau. Viskas, išskyrus tas dalis, kuriose citavau anksčiau parašytus tekstus, yra dabartinė mano būseną. Atvirai rašydamas apie bėgimą, atvirai (iš dalies) rašiau ir apie save. Tai pastebėjau jau dirbdamas prie teksto. Manau, kad šią knygą galima drąsiai skaityti kaip memuarus, kur kalba sukasi apie bėgimą.

Jeigu čia ir nėra tos tikrosios filosofijos, tai vienokių ar kitokių gyvenimo pamokymų, manau, galima rasti. Gal tai nebus labai reikšmingi dalykai, tačiau bent jau aš pats per judesį ir paties pasirinktą skausmą tikrai daug išmokau. Gal tai sunku pritaikyti bendriems tikslams. Bet tai mano kaip žmogaus patirtis.

2007 metų rugpjūtis

Pirmas skyrius

2005 m. rugpjūčio 5 d. Havajai, Kauai sala

Kas galėtų pasijuokti iš Micko Jaggerio?

Šiandien 2005 metų rugpjūčio 5-oji, penktadienis. Havajai, Kauai sala. Šiaurinė pakrantė. Neįtikėtinai giedra ir saulėta. Nė vieno debesėlio. Į sąvoką „debesis“ nėra nė menkiausios užuominos. Čia atvykau liepos pabaigoje. Kaip visada išsiuomojau butą ir rytais, kol dar vėsu, dirbu palinkęs prie stalo. Pavyzdžiui, dabar rašau štai šį tekstą. Laisvo stiliaus tekstą apie bėgimą. Vasara, todėl, be jokios abejonės, karšta. Havajai dažnai vadinami amžinosios vasaros šalimi, tačiau jie išsidėstę Šiaurės pusrutulyje, todėl čia vis dėlto yra visi keturi metų laikai. Vasaros čia palyginti karštesnės nei žiemos. Tačiau, lyginant su kankynę primenančia tvankuma plytų ir asfalto apsuptyje Masačusetso valstijoje, Kembridže, Havajai – rojus. Nė oro kondicionieriaus visiškai nereikia. Jei tik langus palieki atvirus, pro juos nevaržomai plūsta gaivus oras. Išgirdę, kad rugpjūtį praleisiu Havajuose, Kembridžo gyventojai visi

iki vieno nustemba: „Tikrai turi būti kažkokia priežastis, jeigu jis net vasarą savo noru važiuoja į tą karštį.“ Bet jie juk nežino. Nežino, kaip Havajų vasarą atvėsina be perstojo pučiantis šiaurės rytų pasatas. Nežino, kiek laimės žmogui teikia ramus knygos skaitymas vėsiam avokado medžio pavėsyje ir gyvenimas, kai kada tik užsimanęs gali nueiti išsimaudyti į Ramųjį vandenyną.

Be to, atvykęs į Havajus kasdien bėgioju. Jau greitai bus du su puse mėnesio, kai vėl pradėjau bėgioti nepraleisdamas nė dienos, nebent kitaip neišeina. Šį rytą bėgau valandą ir dešimt minučių, „Walkman“ grotuvu klausydamasis į MD diską įrašytų dviejų „Lovin’ Spoonful“ albumų: „Daydream“ ir „Hums of the Lovin’ Spoonful“.

Tai metas, kai kantriai didinamas atstumas, todėl greičiu dabar per daug nesirūpinu. Tiesiog diena iš dienos tylo mis bėgu tam tikrą atstumą. Jeigu pajuntu, kad noriu bėgti greičiau, greitį padidinu, tačiau pagreitinęs tempą atitinkamai sutrumpinu bėgimo laiką, taip stengdamasis ir rytdienai išsaugoti gerą fizinę savijautą. Ta pačia taisykle vadovaujuosi ir rašydamas. Plunksną į šalį padedu jausdamas, kad dar galėčiau rašyti. Taip kitos dienos darbo pradžia tampa paprastesnė. Jeigu gerai prisimenu, Ernestas Hemingway’us irgi yra panašiai kalbėjęs. Tęstinumas – tai pastovaus ritmo išlaikymas. Tai būtina ilgalaikio darbo sąlyga. Kartą nustatai ritmą, o tada jau viskas einasi savaime. Tačiau kad mašina imtų suktis tinkamu greičiu, reikia įdėti tiek pastangų, kiek tik įmanoma.

Bebėgant trumpai palijo, bet tai buvo maloniai kūną atvėsinantys lietutis. Nuo vandenyno atplaukę stori debesys susitelkė virš galvos, išsiliojo ir, dėdamiesi turį skubių reikalų, net neatsigręždami, kažkur nuskubėjo. Paskui, vėl kaip visada, ėmė kepinti negailestinga saulė. Labai paprastas oras. Nėra jokių sunkiai paaiškinamų prasmų ar dviprasmybių, jokių metaforų ar simbolių. Kelyje prasilenkiu su keliais bėgikais. Beveik tiek pat vyrų ir moterų. Kai kurie, energingai atsispirdami nuo žemės, lekia su vėju taip, tarsi jiems ant kulnų liptų naktinių plėšikų gauja. Bet yra ir nutukusių bėgikų, tokių, kurie vos juda pusiau atmerktomis akimis, sunkiai šnopusdami, nuleistais pečiais. Gali būti, kad prieš savaitę jiems buvo atlikti cukraligės tyrimai ir gydytojas griežtai rekomendavo kasdien judėti. Aš esu maždaug per vidurį.

„The Lovin’ Spoonful“ muzika, kad ir kada jos klausytumeisi, visada nuostabi. Tai per daug savęs nesureikšminanti muzika. Besiklausant tokios širdį raminančios muzikos, po truputėlį ima busti įvairiausi prisiminimai iš septintojo dešimtmečio vidurio. Nė vienas iš tų įvykių nėra itin svarbus. Jeigu apie mane būtų kuriamas biografinis filmas (vien tik nuo tokios minties darosi baisu), montuojant visi tie įvykiai būtų iškerpami ir palydimi tokiais žodžiais: „Šito epizodo gali ir nebūti. Jis nėra blogas, bet jau toks banalus, kad...“ Taip, tai menkučiai, banalus įvykiai. Tačiau man pačiam jie savaip reikšmingi ir vertingi. Taigi gali būti, kad prisiminęs vieną ar kitą įvykį imu nejučiomis šypsotis arba šiek tiek surimtėju. Aš, tų banalių įvykių rezultatas, dabar esu čia, Kauai salos šiaurinėje

pakrantėje. Kai pagalvoju apie gyvenimą, kartais atrodo, kad esu tik į krantą išmestas rąstas. Nuo švyturio pusės atpūtęs pasatas virš galvos sušlamina eukalipto lapus.

Nuo šių metų gegužės pabaigos, kai persikrausčiau gyventi į Masačusetso valstiją, Kembridžą, bėgimas ir vėl tapo vienu iš kasdienio gyvenimo ramsčių. Bėgioju gana rimtai. Mano pasakymas „rimtai bėgioju“, paverstas skaičiais, reiškia, kad per savaitę nubėgu 60 kilometrų. Taigi bėgu šešias dienas per savaitę, po 10 kilometrų per dieną. Iš tiesų reikėtų bėgti septynias dienas per savaitę, kasdien po 10 kilometrų, bet būna dienų, kai lyja, būna dienų, kai susikaupia daug darbų ir nepavyksta rasti laiko. Būna netgi taip, kad esu pavargęs ir bėgti tiesiog nenoriu. Štai todėl esu iš anksto nusprendęs, kad nors viena savaitės diena bus išieginė. Taigi 60 kilometrų per savaitę ir maždaug 260 kilometrų per mėnesį – tai skaičiais išreikštas mano „rimto bėgiojimo“ standartas.

Birželį tiksliai pagal tą planą nubėgau lygiai 260 kilometrų. Liepą padidinau atstumą ir nubėgau 310 kilometrų. Tai rodo, kad kas dieną, be jokių išieginimų, bėgau lygiai po 10 kilometrų. Žinoma, tai nereiškia, kad kiekvieną dieną bėgu lygiai po 10 kilometrų: būna taip, kad, tarkim, vakar nubėgau 15 kilometrų, todėl šiandien bėgsiu 5 kilometrus. Vidutiniškai 10 kilometrų per dieną (bėgdamas ristele 10 km įveikiu maždaug per valandą). Man tai yra ganėtinai „rimtas“ bėgimo lygis. Net ir atvykęs į Havajus išlaikau 10 kilometrų per dieną tempą. Jau senokai bebėgau tokius atstumus pagal tokį tvarkaraštį.

Naujosios Anglijos vasara daug sunkesnė, nei to nepatyręs žmogus gali įsivaizduoti. Būna ir gaivių, vėsių dienų, bet būna ir sunkiai pakeliamų, karštų, nemalonių. Kol pučia vėjas, dar galima kentėti. Bet vos tik jis nurimsta, nuo vandenyno atslenka į rūką panaši drėgmė ir, pavirtusi šlapiu plonu audeklu, apvynioja visą kūną. Pabėgi valandą Čarlso upės pakrante ir viskas, ką buvai apsvilkęs, iki paskutinio siūlelio permirksta nuo prakaito taip, tarsi kas kibirą vandens ant tavęs būtų užpylęs. Saulėje nudegusią odą peršti. Galva apsunksta. Negali net pagalvoti apie ką nors svarbesnio. Ir vis tiek baigus bėgti kūną užlieja tarsi iš pačių jo gelmių išsunktas džiugesys su šiokiu tokiu nevilties prieskoniu.

Galėčiau pateikti keletą priežasčių, kodėl kažkuriuo momentu nustojau „rimtai bėgti“. Pirmiausia, pamažu dariausi toks užsiėmęs, kad nebegalėjau rasti tiek laisvo laiko. Na, tai nereikia, kad jaunystėje laisvo laiko turėjau į valias, tačiau bent jau nebuvo tiek daug visokiausių reikalų reikaliukų. Nežinia kodėl, bet atrodo, kad tų reikalų su metais vis daugėja. Kita priežastis tikriausiai buvo ta, kad labiau nei maratonas ėmė dominti triatlonas. Kaip jau visiems gerai žinoma, be bėgimo, triatlonas dar susideda iš plaukimo ir važiavimo dviračiu rungčių. Kadangi jau turėjau bėgimo patirties, ši rungtis nekėlė jokių problemų, bet kad įvaldyčiau kitas dvi, reikėjo gerokai pasitreniruoti. Taisiau plaukimo klaidas, mokiausi važiavimo dviračiu technikos, stiprinau raumenis. Tam reikėjo laiko ir pastangų. Todėl bėgimui skirtas laikas buvo apkarpytas.

Tačiau svarbiausia priežastis, kodėl nustojau intensyviai bėgioti, tikriausiai buvo ta, kad kažkuriuo momentu tiesiog šiek tiek pavargau nuo to bėgimo veiksmo. Pradėjęs bėgioti 1982 metų rudenį, beveik dvidešimt trejus metus visą laiką bėgiojau. Beveik kas dieną bėgiodavau, mažiausiai kartą per metus nubėgdavau maratoną (vadinasi, iki dabar iš viso esu nubėgęs 23 maratonus), be to, įvairiuose pasaulio kampeliuose nesuskaičiuojamą daugybę kartų dalyvavau ilgų, trumpų ir visokių kitokių atstumų lenktynėse. Ilgų distancijų bėgimas tiko mano charakteriui ir tiesiog teikė malonumą. Ko gero, bėgimas buvo pats naudingiausias ir reikšmingiausias įprotis iš visų tų, kuriuos iki šiol per visą savo gyvenimą esu įgijęs. Manau, kad bėgiojimas, trukęs daugiau nei 20 metų be jokių pertraukų, lavino ir stiprino tiek mano kūną, tiek dvasią.

Negalėčiau pasakyti, kad esu linkęs į komandinius žaidimus. Nežinau, gerai tai ar blogai, bet tokia jau mano prigimtis. Žaisdamas futbolą ar beisbolą (apie vaikystę nekalbu, nors, tiesą sakant, tokios patirties beveik neturėjau) visada jaučiuosi kažin kaip nejaukiai. Gal tai susiję ir su tuo, kad esu vienturtis sūnus, bet į žaidimus, žaidžiamus kartu su kitais, niekaip negaliu pasinerti visa galva. Taip pat negalėčiau pasakyti, kad esu labai stiprus ir žaisdamas tenisą ar panašius žaidimus, kur varžovai kovoja vienas prieš vieną. Patinka skvošas, bet prieš pat varžybas visada apima keistas jaudulys, nors man visai nesvarbu, ar laimėsiu, ar pralaimėsiu. Kovos menų irgi nelabai mėgstu.