

CUPRINS

Prolog		007
Partea întâi	Deschiderea	011
1. Victoria		012
2. Înfrângerea		028
3. Viziunea magică a omului Marlboro		045
Partea a doua	Dezvoltarea	069
4. Școala alergării		070
5. Construirea unui atlet		089
6. Ce gândești?		097
7. Un izvor de forță		113
8. Bucurie strategică		120
9. Să vezi înseamnă să crezi		128
10. Pozitivitatea are pașaport		141
11. Dragostea te face mai puternic		157
Partea a treia	Încrederea	171
12. În drum spre optimism s-a întâmplat un lucru amuzant		172
13. Să ducem lucrurile până la capăt		192
14. Cum să urmărești să cucerești lumea		218
15. Alergând cu bucurie		242
16. Hai! Hai!		258
17. Semnificația victoriei		268
Partea a patra	Joaca	291
18. Un sandviș pe verandă		292
19. Calea pozitivă		304
Epilog		315
Ghidul optimistului		319
Mulțumiri		340

Prolog

Maratonul olimpic, Atena, Grecia, 2004

Uau, cât de mare e grupul din frunte!

Toate numele mari sunt acolo. Paula. Catherine. Își mișcă brațele atât de strâns, de distinct.

Japonezele par puternice. Se zvonește că sunt bine pregătite.

Locul meu nu e aici în spate. Locul meu e acolo, în față.

Atunci mărește pasul.

Dar căldura scoate aburi din asfalt.

O, Miss Maroc vomită și nu au trecut decât 10 km.

Nu vreau să sfârșesc așa.

Bun, stai așa.

Uau, chiar se clatină - de unde e? Sper că este un medic prin apropiere.

Fruntașele se îndepărtează. Trebuie să accelerezi.

Dar, dacă accelerez, aș putea sfârși precum celelalte fete care pică precum muștele.

Te gândești prea mult la căldură.

Știi, de fapt nu mi-e chiar atât de cald.

Accelerează puțin și uită de căldură! Concentrează-te, în schimb, să-ți menții calmul!

Doar lichide și bureți cu apă.

O, băutura asta de hidratare e fierbinte. Organizatorul nu și-a putut permite un frigider?

Dă-l pe gât oricum.

La dracu', suntem la jumătate și frunțașele au dispărut.

Nu poți obține o medalie de aici din spate.

Trebuie să o iei la picior.

Apropie-te de fata din față.

Cu forță și constant.

Te-am prins, bun, acum prinde-o pe următoarea fată.

*Bingo.
Câte una, pe rând.
Spatele ei este ținta.
Cât de repede poți.
Sper că strategia aceasta funcționează.
Crede că va funcționa.
Acum, dă-i drumul.
Dă-i drumul!*

Când am devenit alergătoare profesionistă, am crezut că cea mai grea parte va fi pregătirea fizică. La urma urmei, ce ar putea fi mai dur decât să alergi până în vârful unui munte de peste 3.350 de metri, încercând să lași în urmă un grup de alergători de cursă lungă, extrem de bine antrenați? Ce ar putea fi mai epuizant decât antrenamentele cu intervale, atât de intense, încât simțai gust de sânge în fundul gâtului?

008 Răspunsul a devenit rapid clar: să te lupți cu mintea. La început habar nu aveam că alergarea solicită mintea atât de mult, habar nu aveam că cel mai important aspect al succesului meu se va rezuma la ceea ce gândesc.

Am obținut primele mele succese ca alergătoare în copilărie și mi-au adus o mare bucurie, dar au fost stimulate de talent și euforia victoriei. Când am ajuns la colegiu, mă îndoiam de capacitatea mea și eram gata să renunț la alergare, pur și simplu pentru că nu înțelegeam că propria mea gândire îmi bloca potențialul.

O turnură neașteptată a evenimentelor mi-a stârnit curiozitatea și m-a făcut să merg cu mașina până în Alamosa, Colorado, pentru a deveni atletă profesionistă. La scurt timp după ce am sosit am observat că antrenorul meu sublinia întruna atitudinea pozitivă. La început am crezut că însemna să fii optimist. Însă, în cele din urmă, mi-am dat seama că o atitudine bună depășea cu mult ideea generală de a rămâne pozitiv. Făcea parte dintr-o disciplină, un obicei îndelung cultivat de a construi și de

a susține o gândire pozitivă, capabilă să transforme fiecare experiență în combustibil.

Întotdeauna mă considerasem o persoană fericită, în mare măsură veselă, dar când am început să fiu atentă la propria mea gândire, am fost surprinsă să descopăr că aveam mintea plină de negativism. La antrenamente mă concentram asupra efortului sau eram critică. Această descoperire m-a încântat, deoarece am realizat că îmi puteam schimba gândurile. Fiecare aspect al alergării, de la durerea pe care o produce până la condițiile meteo, îmi oferea o alegere: este un gând care mă va încetini? Sau pot găsi o cale pentru a accelera?

Înlocuirea reacțiilor negative cu unele pozitive m-a infuzat cu energie și mi-a întărit motivația. Cu un singur gând, mi-am dat eu seama, puteam schimba rezultatul unui antrenament, extrăgând mai multă forță și viteză din corp. Astfel că, ori de câte ori m-am surprins gândind negativ, am găsit o alternativă pozitivă. În fiecare zi, gând după gând și acțiune după acțiune mi-au arătat că puteam ajunge în vârful dealului, puteam termina un antrenament mai repede și puteam trece în viteză pe lângă adversari.

Efectele fizice și mentale au fost atât de puternice încât, pe lângă faptul că mi-am gestionat negativitatea, am început să creez momente pozitive, aducând recunoștință și bucurie zilei respective. Concentrarea asupra emoțiilor pozitive mi-a mărit și mai mult motivația și încrederea în mine însămi, făcându-mă mai puternică la antrenamente. Mi-am îmbunătățit condiția fizică, am devenit mai rapidă și am început să ating țeluri pe care inițial le crezusem improbabile. Așa că mi-am stabilit țeluri noi.

Am crezut că descoperisem secretul succesului - căci așa era. Identificând un gând care mă ținea pe loc și înlocuindu-l cu unul nou, pentru a mă ajuta să înaintez, am anulat ani de tipare de gândire distructivă care mă făcuseră nefericită și predispusă la accidentări. Și mi-am construit obiceiuri mentale mai bune,

care nu numai că mi-au propulsat succesul, ci m-au și pregătit să gestionez obstacolele și dificultățile.

Gândirea pozitivă este considerată de multă vreme un instrument puternic în viață, într-o măsură atât de semnificativă, încât aproape că a devenit un clișeu. Cu toate acestea, marea sa putere se face simțită atunci când este aplicată ca un proces ce se întinde pe durata întregii vieți. Un singur gând îmbunătățea momentul în care mă aflam, dar ani de practică susținută mi-au schimbat cariera, viața și, în ultimă instanță, pe mine.

Toate acestea m-au uimit, arătându-mi cât de puternică este perspectiva alegerii și în ce fel poate descătușa potențialul fizic și mental. De-a lungul carierei mele, nimeni nu a putut vedea cum mi se schimbă gândurile, cum îmi aleg prudentă cuvintele sau cum mi se schimbă perspectiva, însă s-au văzut performanțele din alergare și bucuria pe care o simțeam față de viață. În timp mi-am dat seama că este în puterea noastră, indiferent ce pasiune sau carieră avem, să construim un cadru mai bun pentru succes. Edificarea unei gândiri pozitive face ca orice demers să capete o ușurință surprinzătoare, înălțându-te pe culmi inimaginabile. Iată cum m-a înălțat pe mine.

Partea întâi

Deschiderea



1. Victoria

„Nu există vreun alt instinct precum inima.”

— LORD BYRON

Pe când eram copil, alergarea era o joacă. Acceleram pe poteci, transformând în joc încercarea de a-mi menține ritmul peste stânci și rădăcini. Coteam orbește, cu brațele ridicate, pentru a evita tufărișul care-mi bloca înaintarea și îmi lungeam gâtul, încercând să gădesc uliul al cărui țipăt răsuna în canion. Urcând pe coama dealului, îmi imaginam că aveam aceeași perspectivă precum uliul acela. Când coboram în fugă panta, pe partea cealaltă, eram un coiot care își vâna prada. Pe câmp eram o căprioară care sălta peste ierburile înalte. Aceste momente mă încântau, dar iubeam și mai mult adrenalina competițiilor. Părea exagerat, ba chiar nesăbuit, să alergi până nu mai puteai, să fii urmărit de adversari și să îi depășești, într-un joc primitiv al vitezei. În fiecare cursă țâșneam, dornică să văd dacă puteam mări distanța dintre mine și adversari. Valul de adrenalină și anticipare, de teamă și încântare, de mândrie și satisfacție, a fost cel mai puternic sentiment pe care l-am simțit de-a lungul copilăriei.

Aveam unsprezece ani și eram proaspăta membră a programului de atletism pentru tineri din Agoura Hills, un oraș din sudul Californiei, de la poalele munților Santa Monica. Părinții mă înscriaseră. Sportul era, în mintea lor, antidotul firii mele tăcute și solitare. Îmi plăcea să stau singură pe deal, smulgând buruienile dintre straturile de flori, prefăcându-mă că eram grădinar, în timp de copiii din cartier se jucau pe strada care se înfunda. Puteam petrece ore întregi în camera noastră de joacă, făcând-o pe Barbie să își redecoreze casa visurilor sau punând în scenă o piesă cu animalele mele de pluș. Am supt învelișul

colorat de pe două bomboane M&M și le-am ținut în palmă, pretinzând că erau ouă de pasăre.

I-am spus surorii mele Lesley, care avea șapte ani, cu patru ani mai mică decât mine și credulă, că le găsisem într-un cuib lângă fereastra dormitorului meu. Câteva zile mai târziu, după ce mușcasem pe ascuns din ele, am fost încântate să descoperim o crăpătură în coajă. Am lărgit deschizătura și am scos o bucăciță de ciocolată, dând la iveală arahida din interior, spunându-i lui Lesley că era o păsărică. Ca să o șochez, am mâncat-o.

Părinții mei erau îngrijorați că petreceam prea mult timp în mintea mea și sportul a fost o soluție logică. Nu au început cu atletismul, ci cu softballul, când aveam opt ani. Tata a devenit pasionat și s-a apucat să antreneze. Era un bărbat tăcut, cu o burtă mare și picioare subțiri, care își tunde barba și mustața obsesiv. La antrenament purta un tricou polo și pantaloni scurți, cu ciorapi albi ridicați, ca să îi acopere gleznele subțiri. Spunea în glumă despre el însuși că seamănă cu o măslină pe o scobitoare. Printre coechipierii mei era cunoscut pentru îmbrățișările lui sănătoase. Mama aducea gustările. Evreică plină de viață, cu un puternic accent de Boston și chip pistruiat, cu care se alesese de pe urma faptului că crescuse pe plajă, apărea la fiecare joc cu o ladă frigorifică plină cu felii de portocală, băuturi răcoritoare Capri Sun și suficientă gumă de mestecat Big League Chew pentru întreaga echipă.

Nu mă pasiona softballul. În timpul meciurilor, mi se părea plictisitor să aștept în apărare, așa că pierdeam vremea făcând coliere pentru coechipierele mele. Odată, părinții și antrenorii au început să mă strige. Mingea a trecut suierând pe lângă mine și am alergat să o iau. Apoi, nefiind sigură ce să fac cu ea, am ținut-o în mână. Tata arăta frenetic spre prima bază, dar până să arunc mingea, alergătorul se apropia deja de baza a doua. Tata și celălalt antrenor nu au făcut decât să scuture din cap.

Patinajul a fost mai promițător la început. Puteam să merg cu spatele, să mă răsucesc fără să derapez și să mă opresc

2. Înfrângerea

„Fie ca alegerile să îți reflecte speranțele,
nu temerile.”

— ATRIBUIT LUI NELSON MANDELA

Victoria la nivel național a avut un impact mare. A fost o nebunie. Până la cursa aceea, capacitatea mea de a alerga mi se păruse ceva grozav. După naționale am înțeles că era, însă, mai mult de-atât. Oamenii voiau să știe dacă aveam să alerg și la liceu. Mă întrebau dacă voiam să fiu olimpică. Habar n-aveam. Este posibil ca unii copii să știe că au viteză sau rezistență pe baza istoricului familial. Dar, dat fiind că fusesem adoptată, nu aveam idee de zestrea genetică, iar talentul meu ne luase, atât pe mine, cât și pe părinții mei, prin surprindere. Părea că scosesem la iveală o comoară ascunsă, un secret genetic. Cât talent aveam? Cât de mare era? Cât de departe avea să mă ducă?

Incertitudinea, întrebările aferente, mă încântau. Trăgeam tare în fiecare cursă, explorându-mi anvergura talentului. De fiecare dată când câștigam eram în al nouălea cer și puțin surprinsă. *Uau, talentul meu a fost îndeajuns de mare încât să le înving pe fetele acelea. Așa mă gândeam la înzestrarea mea fizică. Era o trăsătură bine definită, ca și cum ai avea părul blond și pistrii. În mintea mea, toată lumea avea o doză fixă și cine avea cel mai mult câștiga.*

Dar niciodată nu știam dacă talentul meu avea să facă față în următoarea cursă împotriva unor adversare necunoscute. Așa că mă așezam la linia de start a fiecărei competiții cu entuziasmul plin de neliniște al unui copil care arde de nerăbdare să deschidă un cadou. Dorința de a ști ce puteam face, de a vedea dacă puteam câștiga, m-a transformat dintr-o fată caraghioasă, care

își băga tricoul în pantalonii de trening tăiați, într-o adversară de temut, țâșnind spre linia de sosire. Bill i-a spus cândva unui reporter că deveneam un „monstru” pe linia de plecare. Probabil că aș fi preferat să fiu numită „leoaică.”

Am alergat neînvinsă, din nou, anul următor și mi-am păstrat titlul de campioană națională la cros. În timpul sezonului de atletism am stabilit un record național la proba de 3.000 de metri pentru fetele cu vârste între treisprezece și paisprezece ani. *O, Dumnezeule*, m-am gândit, expresie pe care am folosit-o mult în anul acela.

Urma să intru la liceu și alergarea era și mai incitantă. Echipa era mai mare, cam treizeci de băieți și fete și, în loc să ne antrenăm două zile pe săptămână, alergam cinci. Am intrat în echipa școlii, laolaltă cu alte două boboace, Tiffany și Stacy. Fetele mai mari mă fascinau. Păreau să fie alergătoare adevărate. Aveau mușchii definiți pe picioare și alergau în echipament de atletism, bustiere și șort scurt, cu deschizătură în lateral. De asemenea, vorbeau despre iubii lor și mergeau la petreceri, ceea ce le făcea să pară foarte mature. Bill, care începuse să fie antrenor la liceu cu un an în urmă, credea că, cu experiența fetelor mai mari și talentul nostru de boboace, aveam șansa de a ajunge la campionatele naționale de cros din anul acela. Voiam să contribuim la acest țel, să câștig puncte pentru echipă. Dar la liceu părea că o iau de la capăt în competiții. Unele dintre fete erau cu până la patru ani mai mari decât mine și habar n-aveam cum urma să fac față. Drept urmare, pe linia de start a primei noastre curse, o competiție în manșă dublă împotriva celor de la Buena Vista, la un parc din Ventura County, eram agitată și entuziasmată. Puteam câștiga puncte? Puteam învinge?

Soarele ardea încă, deși se mai domolise, iar ziua nu mai era atât de apăsătoare. Când s-a auzit pistolul am țâșnit de pe linia de start și am luat-o în față. Îmi plăcea la nebunie să mă pun în această poziție. Să fiu acolo în față era o senzație familiară și confortabilă. Am rezistat impulsului de a privi înapoi,

presupunând că îmi suflau în ceafă, așa că am accelerat și am tras din ce în ce mai tare. Pe la jumătate, un părinte a strigat că aveam un avans imens. *Uau, m-am gândit, le înving pe fetele mai mari.* Am început să depun mai mult efort și, intuitiv, mi-am ascultat pașii, încercând să mențin aceeași cadență rapidă. Era greu și totodată liniștitor să mă racordez la sunetul cursei. Am accelerat pe porțiunea finală și am rupt panglica în aclamațiile mamei, tatei și ale lui Lesley. Bill a venit cu un clipboard în mână.

— Bravo, a spus el zâmbind.

Tiffany a trecut linia pe locul al doilea, iar Bill a început să strige când a văzut apărând și restul echipei.

— O, Stacy și Cheyenne și Tally! Uau, pare că am câștigat cursa aceasta.

Apoi s-a întâmplat un lucru straniu. Tocmai când dovedisem că puteam continua să câștig, toată lumea a început să speculeze când voi pierde. Antrenorii și părinții se minunau de șirul meu de victorii, dar se întrebau când se va încheia. Un reporter a scris că s-ar putea să-mi fie greu să câștig, căci acel sezon avea să fie mai competitiv. Și Bill părea brusc îngrijorat. Nu a spus nimic direct. S-a folosit de un discurs încurajator pentru a pomeni despre acest aspect, cu câteva zile înainte de Kenny Staub Cross Country Invitational, unde urma să înfruntăm cele mai bune școli din sudul Californiei.

— Ne vom confrunta cu alergători competitivi în weekendul acesta, a spus el echipei, în fața vestiarelor. Nu vă așteptați să continuați să ocupați pozițiile fruntașe pe care le-am avut în cursele anterioare.

A spus ultimele propoziții uitându-se la mine și la Bryan, fiul său vitreg și cel mai rapid alergător din echipa băieților, care ieșise și el învingător în cursele lui.

Acasă, părinții au început să îmi spună că erau mândri de mine, indiferent de rezultatele din competiție.

— Știu asta, am spus, înclinând din cap și părându-mi-se ciudat că această nouă expresie - indiferent de rezultatele din

competiție - venea în urma comentariului lui Bill. Cu toții păreau îngrijorați că o înfrângere mă va devasta, dar l-am auzit pe Bill spunând „mare” și „competiție” și m-a făcut să vreau să merg acolo și să înving, să câștig un loc fruntaș.

Kenny Staub se ținea anual în Crescenta Valley, un orașel la nord de L.A., unde era adesea insuportabil de cald. Mi-am făcut loc în față, la linia de start, ca să pot porni rapid. S-a auzit pistolul și am țâșnit. Tropăiturile din spatele meu erau sonore și puternice, prea aproape ca să mă simt bine, așa că m-am străduit să mă distanțez puțin de grup. Traseul era plin de cotituri bruște și dealuri, ca un *montagne russe* și mi-am imaginat că sunt o mașinuță care zboară, luând curbele în viteză, urcând pieptiș colinele și gonind la vale. După o vreme, pocnetul pașilor fetelor din urma mea, care ridicau praful în aer, dispăruse, dar prezența adversarelor era constantă în minte. Am auzit tropotele și am încercat să câștig cât mai mult avans posibil. Am zburat pe lângă un crâng și de-a lungul porțiunii finale, câștigând cursa.

Următoarele patru curse s-au desfășurat într-o manieră similară. Fiecare cursă conținea posibilitatea de a învinge și șansa de a pierde și cele două se înfruntau, împingându-mă să alerg din răsuputeri. Am câștigat Fountain Valley Invitational și am ieșit victorioasă la Ventura County Cross-Country Championships, conducând Agoura la primul său titlu pe ținut. Toată lumea continua să aștepte să pierd, dar eu o țineam dintr-o victorie în alta.

Către finalul sezonului ne-am îndreptat spre San Antonio College, în Walnut, California, la Mt. SAC, cea mai mare competiție de cros din vest. Zeci de autobuze școlare înconjurau stadionul colegiului, când am ajuns, și se vedeau dealurile mari și unduitoare pe care urma să alergăm. L-am urmat pe Bill pe terenul de fotbal, între linia de start și cea de sosire și ne-am instalat păturile, lăzile frigorifice portabile și rucsacurile. Împreună cu fetele m-am uitat la startul băieților, apoi ne-am încălzit pe partea plată a terenului, ca să îi putem încuraja. Când ne-am întors

4. Școala alergării

Alamosa, Colorado, 1996

„Suntem rezultatul a ceea ce facem în mod repetat.
Prin urmare, excelența nu este un act, ci un obicei.”

— WILL DURANT DESPRE ARISTOTEL

Am auzit că te-ai mutat aici.
Antrenorul Vigil stătea în spatele unui birou mare de lemn, cu o cană de cafea în mână. Semăna cu bărbatul pe care îl văzusem în excursia aceea în Franța, în liceu, vânjos, în pantaloni de trening și tricou. De aproape, se vedea că soarele îi închisese tenul hispanic și că avea mâinile puternice ale cuiva care muncise din greu toată viața. Avea o privire directă, dar nu lipsită de amabilitate, ci mai degrabă curioasă.

070

— M-a inspirat foarte mult convorbirea noastră, am spus, îndreptându-mi puțin umerii, pentru a face o impresie bună. Vreau cu adevărat să lucrez cu dumneavoastră, așa că m-am mutat aici pentru a arăta că sunt dedicată.

Antrenorul Vigil a încuviințat din cap. M-a întrebat dacă îmi plăcea Alamosa și unde alergasem. I-am spus că Peter îmi arătase digul care se întindea pe lângă Rio Grande și că făcusem câteva ture în partea din spate a terenului de golf. Văzusem primul porc spinos acolo. A zâmbit și a încuviințat din cap.

— Avem multe de parcurs, a început el, așezându-și cana de cafea pe masă. Dacă îmi amintesc bine, vrei să fii selectată în echipa olimpică și să scoți sub cincisprezece minute în proba de 5 km.

Am încuviințat din cap.

— Sunt niște țeluri mari, care necesită timp, răbdare și pentru care trebuie să duci o viață de atlet, a adăugat el.

I-am spus că menționase asta în convorbirea noastră.

— *Repetitio mater studiorum est*, a răspuns el, aplecându-se în față pe scaun și pronunțând fiecare silabă răspicat. În latină, asta înseamnă „repetiția este mama învățării”. Vei vedea că se aplică fiecărui aspect al antrenamentului.

S-a lăsat pe speteaza scaunului și a început să îmi detalieze ce însemna viața de atlet. Antrenamentul nu dura decât două ore pe zi, dar restul zilei era la fel de important, a completat el. Felul în care îți petreci timpul între antrenamente și cât de bine ai grijă de tine îți influențează direct performanța. A adăugat că am nevoie să mănânc bine, numai hrană de calitate, și să dorm în fiecare după amiază.

Pentru antrenorul Vigil, somnul era foarte important. Când dormi, corpul nu mai produce hormonul stresului, cortizol, și eliberează hormonul creșterii, care repară și consolidează mușchii. Doar odihnindu-te suficient te poți adapta solicitărilor antrenamentelor.

— Dormi bine? a întrebat el.

Da, dormeam.

— Bun. Asta înseamnă că ai conștiința curată.

Ceea ce însemna că grijile legate de bani sau familie nu îmi tulburau somnul, prin urmare nici antrenamentele și recuperarea.

Tot ce spunea era nou și fascinant. Nu aș fi crezut vreodată că relațiile și banii au vreo legătură cu performanța.

Antrenorul mi-a explicat pe îndelete structura și scopul pregătirii, felul în care diferitele antrenamente stimulează diversele sisteme metabolice ale corpului și că, laolaltă, ne permit să alergăm mai mult și mai rapid. Din când în când își puncta discursul cu termeni științifici - mezocicluri, substrat metabolic, stocuri de energie - și se apleca în față pe scaun.

— Mă urmărești? mă întreba el, pentru a se asigura că nu pierdusem șirul. Câte mile alergi pe săptămână?

— 45.

— Nu este mult. Vei avea nevoie de timp pentru a te acclimatiza cu altitudinea de aici. Vom începe ușor cu 70 de mile pe săptămână, timp de trei săptămâni. Vom vedea cum te simți înainte de a adăuga alte antrenamente.

Vrând să clarific dacă mă alăturam echipei sau dacă era doar de acord să mă ajute, am întrebat dacă voi alerga cu bărbații.

— Da, a spus. Te voi dezvolta ca atletă, nu ca fată.

Am simțit că întâlnirea se apropia de sfârșit, dar, în timp ce îmi strângeam lucrurile, antrenorul Vigil m-a întrebat, pe nepregătite:

— Care este filosofia ta?

Filosofie? Probabil păream un pic uluită, așteptând mai multe explicații, dar el nu a adăugat altceva. Am încercat să găsesc o legătură între alergare și filosofie, dar, negăsind niciuna, am răspuns:

— Filosofia mea este că vreau să ajung în echipa olimpică.

072 — La draacuu', a zis antrenorul amuzat. Acesta este un țel, mi-a explicat el. Vreau să știu care este firul roșu care te face să funcționezi, valorile pe care îți bazezi deciziile.

Valorile? Voia să spună familia? Firul roșu care mă face să funcționez? Asta părea ceva mai important decât alergarea, părea să fie viața. *Frate*, m-am gândit, *am venit aici doar să alerg*.

— În regulă, a spus el, dându-mi drumul din strânsoare. Echipa se întâlnește mâine la 7:30, la Cole Park. Ne vedem atunci și vino cu o atitudine bună.

Adoua zi dimineața am alergat împreună cu Peter să ne întâlnim cu echipa în Cole Park, o întindere mare, acoperită de verdeață, presărată cu plopi. Antrenorul stătea lângă camioneta sa, cu vreo opt bărbați îmbrăcați în echipament de alergare.

— Ea este Deena, a spus el grupului, când eu și Peter ne-am apropiat.

Am înclinat din cap unii spre alții. Majoritatea băieților se antrenaseră cu Vigil la Adams State și aveau să vină și să plece de-a lungul anilor, dar trei erau prezenți constant. Peter, cu care stăteam, avea 24 de ani, păr negru scurt și urechi mari. Phil Castillo, 23 de ani, era un amerindian din tribul Acoma, cu o fire blândă și mi-a plăcut imediat de el. Amândoi alergau pentru proba de maraton, dar făcuseră parte din echipa din 1992 a antrenorului, care uluise atletismul la nivel de colegiu, când obținuseră un punctaj perfect la naționalele de cros. Cel de-al treilea, Marco Ochoa, avea 32 de ani, un ten măsliniu și un corp zvelt. Era unul dintre cei mai buni maratonisti din Statele Unite la momentul acela. Marco venise la Campus Café cu o zi înainte, în prima mea zi de lucru,  i citea *Revolta lui Atlas*¹⁴ când i-am servit m ncarea.

— Antrenorul mi-a recomandat-o, a spus el, e profundă.

— Aveți alergări repetate de c te o milă astăzi, le-a spus antrenorul băieților. Luați-o pe Deena cu voi la  ncalzire  i faceți cunoștință. Ea va continua să alerge după aceea.

073

 mpreun  cu ei am traversat parcul  i am urcat din c țiva pași până la cărarea ce se întindea de-a lungul Rio Grande, lu nd-o către nord, spre terenul de golf. Atmosfera era una relaxată, confortabilă  i am schimbat c teva vorbe. Băieții m-au întrebat cum m-am apucat de alergare  i cum fusese la Arkansas. I-am întrebat  i eu despre evoluția lor ca atleți  i ce țeluri aveau. Se luau peste picior între ei. Phil glumea cu Peter pe seama faptului că era nebărbierit, lucru pe care antrenorul il descuraja. Peter spunea că își m ncase cerealele ca să-i lase pe toți în urmă în dimineața aceea.

După zece minute am traversat State Street Bridge  i ne-am întors pe cealaltă parte a r ului. Conversația a apucat-o în alte direcții. Băieții au început să discute ritmul antrenamentului