

Вече съм била стара. Бях стара, когато бях на 27 години и се разведох. Бях стара, когато бях на 35 и не можех да забременея. Бях наистина стара, когато бях на 39 години и баща ми почина. Но когато бях на 41 години и се събудих в общежитието в олимпийското село в Пекин, не се чувствах стара. Чувствах се просто – о, да, щастлива – на средна възраст.

„Водата не знае на колко години си“ – казвах на всеки, който искаше да ме слуша, през изминалите две години. Макар че понякога, трябва да призная, си мислех: *Добре, че не виждат бръчките ми*. Сутринта на олимпийския финал на 50 метра свободен стил нагласих будилника си за шест часа. Аз съм човек от тип А или както някои от приятелите ми ме наричат – тип А++ . В общи линии съм от хората, които трябва да правят всичко, което правят, докрай и възможно най-бързо. Когато наскоро се преместих в ново жилище, не заспах, докато не разопаковах всички кашони и не окачих всички картини по стените. Не обичам да правя нищо наполовина и си бях поставила тази безумна цел: да вляза в петия си олимпийски отбор като майка на 41 години. А истината беше, че не просто исках да вляза в отбора. Исках медал. Исках да победя. По край това исках също така да докажа на света, че не е необходимо да поставяте възрастова граница на мечтите си, че истинската причина, поради която повечето от нас се страхуват от средната възраст, е, че именно средната възраст е моментът, в който се отказваме от себе си.

Беше доста безумно занимание, особено при тези обстоятелства. Ако някога сте имали малко дете или сте гледали как умира родител, когото обожавате, ще разберете за какво говоря. Малките деца и умиращите родители наистина изтощават, а аз имах по едно от двете, докато се завръщах. Но в сърцето си знаех, че мога да успея – стига да дам всичко от себе си.

Състезанието започваше в 10 ч. сутринта, така че бях работила графика си преди състезанието. Трябваше да изпия шейка си Living Fuel за закуска в 6:15 ч., за да имам време да си събера багажа – два бански костюма за тренировка, два бански костюма за състезанието и два чифта очила, две кърпи и официалния ми анцуг, в случай че получа медал, – преди да хвана автобуса в 6:45 ч. за *Водния куб*. След това изпълнявах цялата си програма – плуване за събуждане, душ, размачкване (техника за масаж със стъпала по тялото ми), плуване за загряване, разтягане и обличане на състезателния ми костюм, – всичко това, преди да отида в стаята за подготовка, където всички плувци чакат преди състезание. Трябва да ви кажа, че съотборниците ми смятаха, че са кът ми на колелца е най-смешното нещо на света. Всички те бяха с 15 докъм 25 години по-млади от мен – на възрастта, на която бях на първата, втората и третата си олимпиада. (На четвъртата вече бях надхвърлила възрастта им.) Телата им бяха като спагети и всички носеха екипировката си в раници. Аз обаче бях забелязала, че ремъците на раницата напрягат трапецовидните ми мускули. За мен най-важното при бързото плуване е да съм отпусната. Затова си имах сака на колелца. Голяма работа, ако изглеждам като луда старица.

Когато напуснах олимпийското село, утринта в Пекин беше влажна и тъмна. Всички останали плувци вероятно още спяха. Мисля, че единственият буден човек в селото беше

Марк Шуберт, треньорът на националния отбор по плуване на САЩ. Марк беше и мой треньор на първата ми олимпиада преди 24 години. Беше ми треньор и в Мишън Виехо, където отидох да тренирам в гимназията на 16-годишна възраст. Обичам Марк. Той е като моята фея кръстница, която постоянно се появява в живота ми в точния момент, дава ми това, от което се нуждая, и после отново изчезва. Тази сутрин той се беше събудил в пекинския здрач, за да ми помогне да се подготвя за състезанието. Бяхме изминали дълъг път заедно. Въпреки че не беше мой треньор в месеците преди олимпиадата, той ме научи на дисциплина и на внимание към детайла, които сега толкова ценя. Сега ни предстоеше – буквално – още една дължина.

Изтърколив чантата си на тротоара възможно най-тихо. Не исках да събудя никого – отчасти защото като майка знаех каква е стойността на съня. Но от егзистична гледна точка също така исках съперниците ми да останат в леглата си. Казвах си, че колкото по-дълго спят, толкова по-голямо е моето предимство и толкова повече време имам за подготовка в сравнение с тях. Откакто се беше родила гъщеря ми, си казвах, че буденето заради детето посред нощ ще ми даде предимство в някакъв момент. Надявах се, че това е моментът.

Във Водния куб състезателният басейн беше празен, извиках „Добро утро!“ на Боб Костас, който предаваше от горните редове на седалките, намерих моя коридор и се змурнах. Обикновено не плувам за събуждане в състезателния басейн, но 50-те метра свободен стил са наистина стратегическо състезание. Времето може да се свие или разтегне. Това е само една дължина на басейна – само 24 или 25 секунди, но и лесно можеш да се изгубиш. Ако съм научила нещо от всичките си състезания и години, то е, че олимпийските игри могат да

бъдат объркващи, а по средата на състезанието сме склонни да губим ориентация. Част от плана ми за сутринта беше да науча къде точно ще се намирам във водата при всеки удар от надпреварата. Така че, докато плувах, запомних всички ориентири, смукателните дюзи, местата, където се намираха всички камери на дъното на басейна. По този начин щях да имам маркери в допълнение към линиите на 15 метра от старта и 15 метра от края. Щях да знам кога да запазя малко енергия в резерв и кога да си поема последен дъх и да се стрелна към стената. От това състезание зависеше повече, отколкото от което и да е друго, в което бях плувала. Във Флорида имах дете, Теса, която един ден щеше да изучава това състезание, за да разбере коя е майка ѝ. Имах треньор, Майкъл Лохберг, който беше повярвал в мен преди всички останали и който сега лежеше в болнично легло с рядко заболяване на кръвта и се бореше за живота си. Имах баща, Едуард, когото загубих от рак точно когато започнах това завръщане, който толкова много искаше да осъществи мечтите си и когото чувствах, че е с мен всеки ден. И най-неочаквано, поне за мен, имах много фенове.

Не се притеснявам да казвам, че не очаквах да имам такива. Казвам, че бяха неочаквани, защото все още не разбирах как става преодоляването на предполагаеми трудности – как дори само опитът за това може да вдъхнови хората и как енергията от тези хора може да се върне обратно към теб, давайки ти силата и енергията, от които се нуждаеш, за да постигнеш целите си. Затова бях изненадана – дълбоко изненадана, но и благодарна, – че мечтата ми е заразителна. Винаги съм била добра в щафетата, но никога не съм била толкова силна в индивидуалните си дисциплини. Просто никога не съм била в най-добрата си форма, когато плувам пред целия свят само заради себе си. Но сега имах подкрепата на всички,

които приближават или са над 40 години, на всички, които някога са чувствали, че са твърде стари или не са във форма, за да правят нещо, но все пак са искали да опитат. Имах всички, които не исках да се откажат. Просто не можех да подведа всички тези хора. Чувствах, че те зависят от мен почти по същия начин, както и моите съотборници в щафетата. Участвахме заедно в това. Не можех да увлека толкова много жени и мъже да мечтаят малко по-дълго и да се стремят към малко по-високо, а след това да не спечеля.

Разбира се, както всеки, който ме познава, ще ви каже, аз, така или иначе, исках да спечеля. Аз съм патологично състезателна натура. Мразя да губя. Просто съм такава. Ако ние с теб се състезавахме на скачане с чували на полето по време на спортен полуден, като се опитваме да подскачаме из тревата с крака, заклещени в чували, като някакви пълни глупаци, аз пак щях да искам да пресека първа финалната линия. Щях да дам всичко от себе си. Но сега исках да спечеля това състезание не само заради себе си. Исках да го спечеля заради всички, които вярваха – всички, които трябваше да вярват, – че една майка над 40 години все още може да се състезава. В 7:25 ч. излязох от басейна и отидох до съблекалнята, за да взема горещ душ. И плуването за събуждане, и душът бяха част от усилията да повиша температурата на тялото си. По време на сън температурата на тялото на всеки човек спада, а ако искате да плувате наистина бързо, тя трябва да се повиши. Планът ми за оставащите два часа преди състезанието беше да накарам моите кинезитерапевти Ан и Стив да ме масажират със стъпалата си, след това отново да плувам, после да накарам Ан и Стив да ме разтегнат и след това да облека долнището на състезателния си костюм, като ми оставаше достатъчно време да легна на масажната маса в зоната на отбора и да слушам как група рокаджии на половината на моята възраст

пеят песен, наречена „Да наричаме някой задник“. Масажът и разтягането бяха от решаващо значение за представянето ми. Всички останали деца на олимпиадата може би си мислеха, че могат да се справят най-добре, като просто плуват малко за загрявка, завъртят няколко пъти ръце и се смурнат. Но не и аз. Бях на възрастта на майките на много от тези спортисти. Преди осем години Майкъл Фелпс\* беше започнал да ме нарича „мами“. Имах нужда от всяко предимство.

Трябва да кажа, че физически не се чувствах добре – бях скована, все още не се бях възстановила напълно от полуфинала предишния ден. (Добре, нека направя пауза тук и да си призна: напълно приемам остаряването, с изключение на времето за възстановяване. Наистина ли е необходимо да минат 48 часа, за да се възстановя от 24-секунден спринт?) Освен това ми беше лошо от притеснение. Такава съм, дори след толкова години: в деня на голямото състезание се чувствам така, сякаш ще повърна. Знам, че това е част от прилива на адреналин, от който се нуждая, за да съм психически подготвена и да спечеля. Но връзката ми с този прилив е като пристрастяване. Бягам към него, жадувам за него, не мога да живея твърде дълго без него, а после се чувствам ужасно. Гаденето преди състезанието ме застига всеки път. Предполагам, че когато спра да го усещам, ще знам, че е време да се откажа и да окача Speedo-то си на закачалката завинаги.

В онзи ден във Водния куб, когато майка ми дойде да ми пожелае късмет, а после се върна да ми пожелае късмет отново, изпих няколко глътки „Акселърейд“\*\*, за да успокоя нервите си. Дишай, Дара, дишай, казах си. Всичко ще свърши след 24 се-

---

\* Майкъл Фелпс – американски плувец, роден през 1993 г., най-успешният и най-награждаваният олимпиец за всички времена с общо 28 медала, 23-кратен олимпийски шампион. – Бел. прев.

\*\* „Accelerade“ – негазирана спортна напитка. – Бел. прев.

кунди. Разбира се, Марк Шпиц веднъж каза, че най-хубавото нещо в това да си състезател по плуване е, че кариерата ти приключва бързо. Той каза, че наградата за всички дълги часове в басейна е, че можеш да се пенсионираш на 23-годишна възраст. Аха, добре. Не съм следила графика на Шпиц (макар че и той се опита да се завърне на 41-годишна възраст). Затова се опитах да се съсредоточа върху това, което бях научила от триажите за олимпиадата, където се чувствах толкова зле точно преди първия си старт, че плаках в залата, но въпреки това плувах много добре: не е нужно да се чувстваш добре, за да плуваш бързо. Сигурно съм си го казвала стотици пъти: не се плаши, Дара. Спомни си триажите. Не е нужно да се чувстваш добре, за да плуваш бързо. Накрая слязох в зоната за отборите и лежах известно време на маса за масаж, слушах iPod-а си и гледах как четириглавият ми мускул се стяга. После един от треньорите ми каза, че е време да отида в стаята за подготовка, което беше добре. Защото въпреки предполагаемата ми зрялост, през последните 20 минути се държах като досадно дете. На всеки 30 секунди питах: *Колко още? Време ли е вече?* Не можех да понасям чакането. За този момент бях работила две години, или 24 години, или 41 години... Да кажем просто, че беше много време. Бях направила всичко, което можех. Бях събрала най-добрия екип. Бях работила здраво и умно. Сега единственото, което се случваше, беше, че мускулите ми се стягаха.

Стаята за подготовка е мястото, където се събират всички състезатели непосредствено преди състезанието. Мразя това място. В стаята за подготовка сте само вие и още седем момичета, с които ще плувате, и е или напрегнато, или изпълнено с принудителна дружелюбност. Когато бях по-млада, седях в стаята с уокмена си (помните ли ги?), а после с дискмена си (помните ли и тях?), взирах се в ноктите

си и винаги гледах към кофата за боклук, за да знам къде да изтичам да повърна. Този ден нарочно оставих iPod-а си в сака си. Но когато сведох глава, за да дам на служителя документите си, видях, че всички останали вече седят, чоплят си ноктите или си човъркат шапките и очилата, изглеждат притеснени и нещастни. А в стаята беше горещо и задушно.

През цялата си кариера бях точно като тях – радвах се на олимпиадата, като си причинявах огромно напрежение. Кое-то означава, че изобщо не се радвах на олимпиадата. Но този път се почувствах напълно блажена. Бях на олимпиадата. Колко гот, а? Седях с Леброн Джеймс\* и гледах как Майкъл Фелпс плува. И познайте какво е това? ЗАБАВНО. Само след пет минути на всички нас, осемте момичета, ни предстоеше да направим нещо невероятно: да плуваме на олимпийски финал. Според стандартите на всеки здравомислещ човек ние вече бяхме постигнали нещо. Бяхме осемте най-бързи плувкини в света. Вече бяхме спечелили. Искях да се насладя на преживяването. Искях и те да се насладят на преживяването. Знаех, че всички ще излезем там, за да се опитаме да се победим взаимно, и повярвайте ми, исках да спечеля. Но почувствах, че поводът изисква шега.

– На някой груз да му е горещо? Или само на мен? – провикнах се към момичетата. – Все едно съм в менопауза.

Видях как по устните на Кейт Кембъл, луничавата червенокоса австралийка, която до този момент изглеждаше така, сякаш отива на разстрел, плъзна усмивка. Знаех как се чувства тя: сякаш цялото ѝ бъдеще зависеше от следващите пет минути. Вече бях достатъчно възрастна, за да знам, че и извън басейна купи живот. Че тя щеше да загуби близки хора

---

\* Леброн Джеймс – американски баскетболист, четирикратен шампион на НБА, двукратен олимпийски шампион. – Бел. прев.



и да копнее за неща, които бяха извън нейния контрол. Плаването не е като истинския живот. Сам можеш да определиш колко усилено и колко добре да тренираш. Можеш да контролираш как се гмуркаш, как се обръщаш, как да разположиш раменете си, докато стигнеш финала. Но аз знаех през какво преминава Кейт. Бързото плуване може да създаде усещането за най-важното нещо – единственото важно нещо в целия свят. Била съм на мястото ѝ, чувствала съм го. Тя беше на 16 години.

Може би именно тази перспектива ме накара да се разсея точно преди 24 от най-важните секунди в живота ми. Може би беше от нерви. Каквато и да беше причината, аз го направих. Няколко минути преди началото на състезанието, когато всички бяхме напъхвани като сардини в новите си тесни състезателни костюми, официалните лица ни поведоха по коридора към редиците от столове под трибуните. През последните две години мантрата ми беше да правя всичко, което другите плувци не правеха – допълнителния вертикален тласък на тренировките, дългите часове активно възстановяване, за да съм с нещо по-добра от тях. Но сега майката в мен излезе наяве. Искях да се погрижа за всички. Искях всички тези момичета да се насладят на състезанието. Искях да се отпуснат. Знаех, че Либи Трикет, съотборничката на Кейт, една наистина енергична австралийка, която беше влязла в игрите на първо място в дисциплината 50 метра свободен стил, току-що се беше омъжила. Затова я попитах дали ще има деца и преди да се усетя, докато 17 000 фенове седяха и чакаха да излезем и да се състезаваме, им разказвах какво е да родиш дете. И не просто им разказвах. Бях вдигнала краката си, сякаш бяха в стремена, крещях, сякаш раждах, точно както можех да направя, ако седях в къщата си и се лигавех с най-близките си приятели.

След това дойде време да излезем до блоковете за тази непрекъсната, бърза дистанция. Когато стигнах до своята линия, подсуших блока си с кърпа, за да не се подхлъзна. След това свалих маратонките и гвете си тениски и отидох до ръба на басейна, за да наплискам тялото и лицето си. Върнах се при блоковете и потърках с длани и предмишници повърхността на блока, за да усещам по-добре водата. Всеки път, точно преди състезанието, официалните лица надуват поредица от свирки – първо няколко кратки изсвирвания, за да те предупредят да свалиш всичките си дрехи, с изключение на банския костюм, шапката и очилата. След това се чува дълга свирка, което означава, че е време да застанеш на блока си в готовност. След това със стартовия сигнал започва състезанието.

Когато чух дългата свирка, заех мястото си, с десния крак назад, с пръстите на левия свити над хладния метален ръб, загледана в дългия си син коридор. В главата си имах само една дума – тон, която ми напомняше да държа тялото си стегнато, тонизирано, за да се забия като нож във водата на старта. Знаех, че всички, които мечтаеха заедно с мен моята мечта, също бяха на този блок. Но също така знаех, че при стартовия сигнал ще се гмурна във водата сама.