

CAN'T

MASTER YOUR  
MIND AND DEFY  
THE ODDS

HURT  
ME

DAVID GOOGINS

*Неумолимому голосу в моей голове, который никогда не позволит мне остановиться.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ВСТУПЛЕНИЕ

1. Я ДОЛЖЕН БЫЛ БЫТЬ СТАТИСТИКОЙ

2. ПРАВДА ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ

3. НЕВЫПОЛНИМАЯ ЗАДАЧА

4. ЗАБИРАНИЕ ДУШ

5. БРОНИРОВАННЫЙ РАЗУМ

6. ДЕЛО НЕ В ТРОФЕЕ

7. САМОЕ МОЩНОЕ ОРУЖИЕ

8. ТАЛАНТ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

9. НЕОБЫЧНЫЙ СРЕДИ НЕОБЫЧНЫХ

10. ВОЗМОЖНОСТЬ В НЕУДАЧЕ

11. ЧТО, ЕСЛИ?

## БЛАГОДАРНОСТИ

## ОБ АВТОРЕ

## **ПРИКАЗ**

**ВРЕМЕННАЯ ЗОНА:** 24/7

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАДАНИЯ: ОДНОЧНАЯ МИССИЯ**

**1. ОБСТАНОВКА:** Вам грозит опасность прожить жизнь настолько комфортную и мягкую, что вы умрете, так и не реализовав свой истинный потенциал.

**2. ЗАДАЧА:** Освободить свой разум от оков. Навсегда избавься от менталитета жертвы. Полностью владейте всеми аспектами своей жизни. Постройте нерушимый фундамент.

#### **3. ИСПОЛНЕНИЕ:**

А. Прочтите книгу от корки до корки. Изучите внутренние техники, примите все десять вызовов. Повторяйте. Повторение огрубит ваш разум.

В. Если вы будете делать свою работу в меру своих возможностей, это будет больно. Эта миссия не для того, чтобы заставить себя чувствовать себя лучше. Эта миссия заключается в том, чтобы быть лучше и оказывать большее влияние на мир.

С. Не останавливайтесь, когда вы устали. Остановитесь, когда закончите.

**4. КЛАССИФИКАЦИЯ:** Это история происхождения героя. Герой - это ты

**КОМАНДИР: ДЭВИД ГОГГИНС**

**ПОДПИСЬ:**



**ЗВАНИЕ И ДОЛЖНОСТЬ: "МОРСКИХ КОТИК" США, В ОТСТАВКЕ**

# ВСТУПЛЕНИЕ

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ И НА ЧТО ВЫ СПОСОБНЫ?

Я уверен, что ты думаешь, что знаешь, но то, что ты во что-то веришь, не делает это правдой. Отрицание - это высшая зона комфорта.

Не волнуйся, ты не одинок. В каждом городе, в каждой стране, по всему миру миллионы людей бродят по улицам с мертвыми глазами, как зомби, зависимые от комфорта, воспринимающие менталитет жертвы и не подозревающие о своем истинном потенциале. Я знаю это, потому что я постоянно встречаюсь с ними и слышу от них, и потому что, как и вы, я когда-то был одним из них.

У меня тоже было чертовски веское оправдание.

Жизнь жестоко обошлась со мной. Я родился больным, вырос в окружении побоев, меня мучили в школе, и меня называли ниггером больше раз, чем я могу сосчитать.

Когда-то мы были бедны, выживали на пособие, жили в субсидируемом правительством жилье, и моя депрессия была удручающей. Я прожил жизнь на дне бочки, и прогнозируемое будущее было чертовски мрачным.

Очень немногие люди знают, что такое дно, но я знаю. Это как зыбучие пески. Это захватывает тебя, засасывает под себя и не отпускает. Когда жизнь такая, легко плыть по течению и продолжать делать один и тот же удобный выбор, который убивает тебя снова и снова.

Но правда в том, что все мы делаем привычный, самоограничивающий выбор. Это также естественно, как закат, и так же фундаментально, как гравитация. Так устроен наш мозг, вот почему мотивация - это дермо.

Даже самая лучшая подбадривающая речь или лайфхак для самопомощи - это не что иное, как временное решение. Это не перестроит ваш мозг. Это не усилит ваш голос и не улучшит вашу жизнь. Мотивация точно никого не меняет. Плохая карта, которая выпала в моей жизни, принадлежала мне, и только мне предстояло ее исправить.

Поэтому я искал боль, влюбился в страдание и в конце концов превратился из самого слабого куска дерьяма на планете в самого жесткого человека, которого когда-либо создавал Бог. По крайней мере, так я себе говорю.

Скорее всего, у тебя было гораздо лучшее детство, чем у меня, и даже сейчас, возможно, живешь чертовски достойную жизнь, но независимо от того, кто ты, кто твои родители, где ты живешь, чем зарабатываешь на жизнь или сколько у тебя денег, ты, вероятно, живешь в районе 40 процентов от твоих истинных возможностей.

Это чертовски стыдно.

У всех нас есть потенциал стать намного большим.

Много лет назад меня пригласили принять участие в дискуссии в Массачусетском технологическом институте. Будучи студентом, я никогда не заходил в университетский лекционный зал. Я едва окончил среднюю школу, но уже был в одном из самых престижных учебных заведений страны, чтобы обсудить умственную выносливость с горсткой других людей. В какой-то момент обсуждения уважаемый профессор Массачусетского технологического института сказал, что у каждого из нас есть генетические ограничения. Жесткие потолки. Что есть некоторые вещи, которые мы просто не можем сделать, какими бы крепкими мы ни были морально. Когда мы достигаем своего генетического потолка, сказал он, умственная выносливость не входит в уравнение.

Все в этой комнате, казалось, приняли его версию реальности, потому что этот старший штатный профессор был известен исследованиями психической стойкости. Это было делом его жизни. Это тоже была чушь собачья, и, как по мне, он использовал науку, чтобы подсадить нас на крючок “авторитетного мнения”.

До этого я молчал, потому что был окружен всеми этими умными людьми, чувствуя себя глупо, но кто-то в аудитории заметил выражение моего лица и спросил, согласен ли я. И если вы зададите мне прямой вопрос, я не буду стесняться.

“Есть кое-что рассказать из жизни, а не из учебника”, - сказал я, затем повернулся к профессору. “То, что вы сказали, верно для большинства людей, но не на 100 процентов. Всегда найдется 1 процент из нас, кто готов приложить усилия, чтобы бросить вызов обстоятельствам”.

Я продолжил объяснять то, что знал по собственному опыту. Что любой может стать совершенно другим человеком и достичь того, что, по утверждению таких так называемых экспертов, как он, невозможно, но для этого требуется большое сердце, воля и бронированный ум.

Гераклит, философ, родившийся в Персидской империи в пятом веке до нашей эры, был прав, когда писал о мужчинах на поле боя. "Из каждого ста человек, - писал он, - десяти вообще не должно быть там, восемьдесят - просто мишени, девять - настоящие бойцы, и нам повезло, что они есть, потому что они решают исход битвы. Ах, но один, один - воин..."

С того момента, как вы делаете свой первый вдох, вы получаете право умереть. Вы также получаете право обрести свое величие и стать этим Одним Воином. Но это зависит от вас, как вы подготовитесь к предстоящей битве. Только вы можете овладеть своим умом, а это то, что нужно, чтобы жить смелой жизнью, наполненной достижениями, которые большинство людей считают превышающими их возможности.

Я не гений, как те профессора из Массачусетского технологического института, но я тот самый Воин. И история, которую вы сейчас прочтете, история моей поломанной жизни, осветит проверенный путь к самообладанию и даст вам возможность взглянуть в лицо реальности, взять на себя ответственность, преодолеть боль, научиться любить то, чего вы боитесь, наслаждаться неудачами, жить на полную катушку и найти узнать, кто вы такой на самом деле.

Люди меняются благодаря учебе, привычкам и историям. Из моей истории вы узнаете, на что способны тело и разум, когда они доведены до предела, и как этого достичь. Потому что, когда вы двигаетесь вперед, все, что находится перед вами, будь то расизм, сексизм, травмы, развод, депрессия, ожирение, трагедия или бедность, становится топливом для вашей метаморфозы.

Изложенные здесь шаги представляют собой эволюционный алгоритм, который стирает границы, сияет славой и обеспечивает прочное умиротворение.

Я надеюсь, ты готов. Пришло время начать войну с самим собой.

## Глава 1

# Я ДОЛЖЕН БЫЛ СТАТЬ СТАТИСТИКОЙ

*МЫ НАШЛИ АД В ПРЕКРАСНОМ РАЙОНЕ.* В 1981 году Уильямсвилл предлагал самую привлекательную недвижимость в Буффало, штат Нью-Йорк. Зеленые и дружелюбные, безопасные улицы были усеяны изящными домами, заполненными образцовыми гражданами. Врачи, адвокаты, руководители сталелитейных заводов, дантисты и профессиональные футболисты жили там со своими обожающими женами и маленькими детьми. Машины были новыми, дороги подметенными, возможности безграничными. Мы говорим о живой, дышащей американской мечте. Ад был на углу Парадайз-роуд.

Именно там мы жили в двухэтажном доме из белого дерева с четырьмя спальнями и четырьмя квадратными колоннами, обрамляющими крыльцо, которое вело к самой широкой и зеленой лужайке в Уильямсвилле. У нас был огород на заднем дворе и гараж на две машины, в котором стояли "Роллс-Ройс Сильвер Клауд" 1962 года выпуска, "Мерседес 450 SLC" 1980 года выпуска, а на подъездной дорожке - новый сверкающий черный "Корвет" 1981 года выпуска. Все на Парадайз-роуд жили на вершине пищевой цепочки, и, судя по внешнему виду, большинство наших соседей думали, что мы, так называемая счастливая, уравновешенная семья Гоггинс, были острием этого копья. Но глянцевые поверхности отражают гораздо больше, чем показывают.

Они видели нас почти каждое буднее утро, собравшимися на подъездной дорожке в 7 утра. Мой отец, Траннис Гоггинс, был невысокого роста, но красив и сложен как боксер. Он носил сшитые на заказ костюмы, его улыбка была теплой и открытой. Он выглядел как преуспевающий бизнесмен, идущий на работу. Моя мать, Джеки, была на семнадцать лет моложе, стройная и красивая, а мы с братом были аккуратно подстрижены, хорошо одеты в джинсы и пастельные рубашки Изод, и пристегнуты рюкзаками, как и другие дети. Белые дети. В нашей версии богатой Америки каждая подъездная дорожка была плацдармом для кивков и взмахов руками, прежде чем родители и дети отправились на работу и в школу. Соседи увидели то, что хотели. Никто не копал слишком глубоко.

Выглядело отлично. Правда заключалась в том, что семья Гоггинс только что вернулась домой после очередной ночевки в неблагополучном районе, и если Парадайз-роуд была Адом, это означало, что я жил с самим дьяволом. Как только наши соседи закрывали дверь или сворачивали за угол, улыбка моего отца превращалась в хмурый взгляд. Он рявкал приказы и шел внутрь, чтобы отоспаться еще, но наша работа не была закончена. Моему брату Траннису-младшему и мне нужно было ехать в школу, и наша бессонная мать должна была доставить нас туда.

Я был в первом классе в 1981 году, и я был реально отстающим. Не потому, что учеба была тяжелой — по крайней мере, пока, — а потому, что я не мог бодрствовать. Певучий голос учительницы был моей колыбельной, мои скрещенные руки на столе — удобной подушкой, а ее резкие слова — когда она заставала меня во сне — нежеланным будильником, который не переставал реветь. В этом возрасте дети — это бесконечные губки. Они впитывают язык и идеи с невероятной скоростью, создавая фундамент, на котором большинство людей развиваются навыки на всю жизнь, такие как чтение, правописание и элементарная математика, но поскольку я работал по ночам, то почти каждое утро не мог сосредоточиться ни на чем, кроме как пытаться не заснуть.

Перемена и физкультура были совершенно другим минным полем. На игровой площадке оставаться в сознании было проще всего. Трудной частью было прятаться. Не мог позволить своей рубашке соскользнуть. Не мог носить шорты. Синяки были красными флагами, которые я не мог показать, потому что если бы я это сделал, я знал, что отхватил бы еще больше. Тем не менее, на той игровой площадке и в классе я знал, что был в безопасности, по крайней мере, на некоторое время. Это было единственное место, где он не мог до меня дотянуться, по крайней мере, физически. Мой брат проходил через подобный танец в шестом классе, в свой первый год в средней школе. У него были свои собственные раны, которые нужно было прятать, и сон, чтобы хоть немного взбодриться, потому что как только звенел этот звонок, началась настоящая жизнь.

Поездка из Уильямсвилла в район Мастен в Восточном Буффало заняла около получаса, но с таким же успехом это могло быть за тридевять земель. Как и большая часть Восточного Буффало, Мастен был преимущественно чернокожим рабочим районом в центре города, который был опасным по окраинам; хотя в начале 1980-х годов он еще не был полностью гетто, черт возьми. В то время Бетлехемский металлургический завод все еще гудел, а Буффало был последним крупным американским сталелитейным городом. Большинство мужчин в городе, черных и белых, работали на солидных должностях на заводах и зарабатывали прожиточный минимум, что означало, что бизнес в Мастене был хорошим. Для моего отца так и было.

К тому времени, когда ему исполнилось двадцать лет, он владел концессией на дистрибуцию Coca-Cola и четырьмя маршрутами доставки в районе Буффало. Это хорошие деньги для ребенка, но у него были большие амбиции и взгляд в будущее. У его будущего были четыре колеса и саундтрек в стиле диско-фанк. Когда местная пекарня закрылась, он арендовал здание и построил один из первых в Буффало роликовых катков.

Перенесемся на десять лет вперед, и Скейтленд переехал в здание на Ферри-стрит, которое занимало почти целый квартал в самом сердце района Мастен. Он открыл бар над катком, который назвал "Вермиллион Рум". В 1970-х годах это было самое подходящее место в Восточном Буффало, и именно там он встретил мою мать, когда ей было всего девятнадцать, а ему тридцать шесть. Это был ее первый раз вдали от дома. Джеки выросла в католической церкви. Траннис был сыном священника и знал ее понятия достаточно хорошо, чтобы притворяться верующим, что ей понравилось. Но давайте скажем без надуманности. Она была так же опьянена его обаянием.

Траннис-младший родился в 1971 году. Я родился в 1975 году, и к тому времени, когда мне исполнилось шесть лет, увлечение роллер-диско достигло своего абсолютного пика. Скейтленд раскачивался каждую ночь. Обычно мы приезжали туда около 5 часов вечера, и, пока мой брат работал на прилавке — жарил поп-корн, жарил хот-доги, загружал холодильник и готовил пиццу, — я расставлял коньки по размеру и стилю. Каждый день после обеда я вставал на табуретку, чтобы опрыскать ролики аэрозольным дезодорантом и заменить резиновые тормоза. Эта аэрозольная вонь окутывала мою голову облаком и поселилась в моих ноздрях. Мои глаза выглядели постоянно налитыми кровью. Это было единственное, что я мог чувствовать часами. Но это были отвлекающие факторы, которые я должен был игнорировать, чтобы оставаться организованным и быть в курсе событий. Потому что мой отец, который работал в кабине ди-джея, всегда наблюдал, и если какой-нибудь из этих пар коньков пропадал, это означало, что мне задница. Прежде чем двери открылись, я полировал пол катка шваброй для пыли, которая была в два раза больше меня.



Скейтлэнд, в 6 лет

Около 6 часов вечера моя мама позвала нас на ужин в бэк-офис. Эта женщина жила в постоянном состоянии отрицания, но ее материнский инстинкт был реален, и он, блядь, устраивал грандиозное шоу, хватаясь за любую крупицу нормальности. Каждый вечер в этом офисе она ставила на пол две электрические конфорки, садилась, закинув ноги за спину, и готовила полноценный ужин — жареное мясо, картофель, стручковую фасоль и булочки на ужин, пока мой отец вел бухгалтерию и звонил.

Еда была вкусной, но даже в шесть и семь лет я знал, что наш “семейный ужин” был дермовой подделкой по сравнению с тем, что было в большинстве семей. К тому же, мы ели быстро. У нас не было времени наслаждаться этим, потому что в 7 часов вечера, когда двери открывались, наставало время шоу, и мы все должны были быть на своих местах с подготовленными станциями. Мой отец раньше был шерифом, и как только он входил в кабину ди-джея, он оставлял нас в поле своего зрения. Он сканировал эту комнату, как всевидящее око, и если ты облажался, то ты услышишь об этом. Если только ты не понял это раньше него.

Комната выглядела не очень хорошо при резком верхнем освещении, но как только он приглушил его, огни шоу заливали каток красным и отражались от вращающегося зеркального шара, создавая скейт-диско из ваших фантазий. В выходные или в будние вечера сотни желающих ломились в эту дверь. Большую часть времени они приходили всей семьей, заплатив 3 доллара за вход и полдоллара за катание на коньках, прежде чем выйти на площадку.

Я раздавал коньки напрокат и управлял всей этой станцией один. Я таскал этот табурет повсюду, как костьль. Без него клиенты даже не могли меня видеть. Коньки большего размера стояли под прилавком, но коньки меньшего размера хранились так высоко, что мне приходилось карабкаться по полкам, что всегда смешило покупателей. Мама была единственным кассиром. Она собирала с каждого плату за вход, а для Транниса деньги были всем. Он считал людей по мере их поступления, рассчитывая свою выручку в режиме реального времени, так что у него было приблизительное представление о том, чего ожидать, когда он пересчитывал кассу после того, как мы закрывались. И лучше бы все это было там.

Все деньги принадлежали ему. Мы никогда не зарабатывали ни цента за свой труд. На самом деле, моей матери никогда не давали никаких собственных денег. У нее не было ни банковского счета, ни кредитных карточек на свое имя. Он контролировал все, и мы все знали, что произойдет, если ее кассовый ящик когда-нибудь опустеет.

Конечно, никто из клиентов, которые приходили к нам, ничего этого не знали. Для них Skateland был семейным облаком мечты, которым владели и которым управляли. Мой отец крутил затухающие виниловые отголоски диско и фанка и ранние треки хип-хопа. Басы отражались от красных стен, любезно предоставленные любимым сыном Буффало Риком Джеймсом, Funkadelic Джорджем Клинтоном и первыми треками, когда-либо выпущенными хип-хоп-новаторами Run DMC. Некоторые дети катались на коньках. Мне тоже нравилось двигаться быстро, но у нас была своя задача в Скейтленде, так что мы просто наблюдали за весельем.

Первые час или два родители оставались внизу и катались на коньках или смотрели, как их дети крутят круги, но в конце концов они просачивались наверх, чтобы устроить свою собственную сцену, и когда достаточное их количество поднималось, Траннис выскользывал из кабинки ди-джея, чтобы присоединиться к ним. Мой отец считался неофициальным мэром Мастена, и он был фальшивым политиком до мозга костей. Его клиенты были его визитной карточкой, и чего они не знали, так это того, что независимо от того, сколько напитков он наливал за счет заведения и по-брратски обнимался, ему было наплевать на каждого из них. Все они были для него знаками доллара. Если он наливал вам напиток бесплатно, это было потому, что он знал, что вы купите еще два или три.

В то время как у нас была своя доляочных катаний на коньках и круглосуточных марафонов на коньках, двери Skateland обычно закрывались в 10 часов вечера, когда моя мать, брат и я отправлялись на работу, выуживая окровавленные тампоны из наполненных дермом туалетов, проветривая затяжной запах каннабиса из обеих ванных комнат, соскребая жевательную резинку с бактериями с пола катка, убирались на кухне и проводили инвентаризацию. Незадолго до полуночи мы вваливались в офис полумертвые. Наша мама укрывала нас с братом одеялом на офисном диване, наши головы были друг напротив друга, а потолок сотрясался от звука тяжелого басового фанка.

Мама все еще была на часах.

Как только она входила в бар, Траннис заставлял ее открывать дверь или спешить вниз, как пьяный мул, чтобы принести ящики с ликером из подвала. Всегда нужно было выполнить какую-нибудь черную работу, и она не переставала двигаться, в то время как мой отец наблюдал за происходящим из своего угла бара, откуда он мог наблюдать за всей сценой. В те дни Рик Джеймс, уроженец Буффало и один из ближайших друзей моего отца, заходил ко мне всякий раз, когда был в городе, и парковал свой "Экскалибур" на тротуаре перед домом. Его машина была рекламным щитом, который давал понять людям, что в доме находится Супер-ублюдок. Он был не единственной знаменитостью, которая приезжала туда. О. Джей Симпсон был одной из самых больших звезд НФЛ, и он и его товарищи по команде "Баффало Биллс" были постоянными гостями, как и Тедди Пендерграсс и сестра Следж. Если вы не знаете имен, посмотрите их.

Может быть, если бы я был постарше или мой отец был хорошим человеком, я мог бы немного гордиться тем, что являюсь частью такого культурного события, как это, но маленьким детям было не этого. Это почти похоже на то, что независимо от того, кто наши родители и чем они занимаются, мы все рождаемся с должным образом настроенным моральным компасом. Когда тебе шесть, семь или восемь лет, ты знаешь, что кажется правильным, а что - чертовски странным. И когда ты рождаешься в циклоне ужаса и боли, ты знаешь, что так не должно быть, и эта истина вонзается в тебя, как заноза в твой измученный разум. Вы можете игнорировать это, но тупая пульсация всегда присутствует, когда дни и ночи сливаются в одно размытое воспоминание.

Однако некоторые моменты действительно запоминаются, и один, о котором я думаю прямо сейчас, все еще преследует меня. Это было в ту ночь, когда моя мама вошла в бар раньше, чем ее ожидали, и застала моего отца мило беседующим с женщиной лет на десять моложе ее. Траннис заметил, что она наблюдает, и пожал плечами, в то время как моя мать уставилась на него и выпила две порции красного "Джонни Уокер", чтобы успокоить нервы. Он заметил ее реакцию, и ему это чертовски не понравилось.

Она знала, как обстоят дела. Что Траннис перевозил проституток через границу в Форт-Эри в Канаде. Летний коттедж, принадлежащий президенту одного из крупнейших банков Буффало, одновременно служил его всплывающим борделем. Он знакомил своих девушек с Buffalo bankers всякий раз, когда ему требовалась более длинная кредитная линия, и эти кредиты всегда приходили. Моя мама знала, что молодая женщина, за которой она наблюдала, была одной из девушек в его конюшне. Она видела ее раньше. Однажды она застала их трахающимися на офисном диване в Скейтленде, куда она укладывала своих детей почти каждую ночь. Когда она застала их вместе, женщина улыбнулась ей. Траннис пожал плечами. Нет, моя мама все знала, но, увидев это своими глазами, всегда горела.

Около полуночи моя мать поехала с одним из наших охранников, чтобы внести банковский депозит. Он умолял ее оставить моего отца. Он сказал ей уйти в ту же ночь. Может быть, он знал, что за этим последует. Она тоже это знала, но она не могла убежать, потому что у нее не было никаких независимых средств, и она не собиралась оставлять нас в его руках. Кроме того, у нее не было прав на общую собственность, потому что Траннис всегда отказывался жениться на ней, что было загадкой, которую она только тогда начала разгадывать. Моя мать происходила из солидной семьи среднего класса и всегда была добродетельным человеком. Он возмущался этим, обращался со своими проститутками лучше, чем с матерью своих сыновей, и в результате поймал ее в ловушку. Она была на 100 процентов зависимой, и если бы она захотела уйти, ей пришлось бы идти вообще ни с чем.

Мы с братом никогда хорошо не спали в Скейтленде. Потолок слишком сильно дрожал, потому что офис находился прямо под танцполом. Когда моя мать вошла в ту ночь, я уже проснулся. Она улыбнулась, но я заметил слезы в ее глазах и помню, как почувствовал запах виски в ее дыхании, когда она подхватила меня на руки так нежно, как только могла. Мой отец поплелся за ней, неряшливый и раздраженный. Он вытащил пистолет из-под подушки, на которой я спал (да, вы правильно поняли, под подушкой, на которой я спал в шесть лет, был заряженный пистолет!), показал его мне и улыбнулся, прежде чем спрятать его под штаниной в кобуре на лодыжке. В другой руке у него были две коричневые бумажные хозяйствственные сумки, наполненные почти 10 000 долларов наличными. Пока что это была обычная ночь.

Мои родители не разговаривали по дороге домой, хотя напряжение между ними нарастало. Моя мама заехала на подъездную дорожку на Парадайз-роуд незадолго до 6 утра, немного рано по нашим меркам. Траннис, спотыкаясь, выбрался из машины, отключил сигнализацию, бросил наличные на кухонный стол и поднялся наверх. Мы последовали за ним, и она уложила нас обоих в наши кровати, поцеловала меня в лоб и выключила свет, прежде чем прокользнути в главную спальню, где она обнаружила, что он ждет, поглаживая свой кожаный ремень. Траннису не нравилось, когда моя мама плялилась на него, особенно на публике.

“Этот пояс проделал весь путь из Техаса только для того, чтобы выпороть тебя”, - спокойно сказал он. Затем он начал размахивать им, пряжкой вперед. Иногда моя мать сопротивлялась, и в ту ночь она это сделала. Она швырнула мраморный подсвечник ему в голову. Он пригнулся, и она с глухим стуком ударила о стену. Она побежала в ванную, заперла дверь и села на унитаз. Он вышиб дверь ногой и сильно ударил ее тыльной стороной ладони. Ее голова ударила о стену. Она была едва в сознании, когда он схватил ее за волосы и потащил по коридору.

К тому времени мы с братом услышали о насилии и наблюдали, как он тащил ее всю дорогу вниз по лестнице на первый этаж, а затем склонился над ней с ремнем в руке. У нее текла кровь из виска и губы, и вид ее крови зажег во мне огонь. В этот момент моя ненависть пересилила мой страх. Я сбежал вниз и запрыгнул ему на спину, колотил своими крошечными кулаками по его спине и царапал ему глаза. Я застал его врасплох, и он упал на одно колено. Я кричал на него.

“Не бей мою маму!” - закричал я. Он швырнул меня на землю, подошел ко мне с ремнем в руке, затем повернулся к моей матери.

“Ты воспитываешь гангстера”, - сказал он, с полуулыбкой.

Я свернулся в клубок, когда он начал замахиваться на меня своим ремнем. Я чувствовал, как у меня на спине появляются синяки, когда моя мама ползла к пульте управления возле входной двери. Она нажала тревожную кнопку, и дом взорвался сигналом тревоги. Он замер, посмотрел в потолок, вытер лоб рукавом, глубоко вздохнул, застегнул ремень и пошел наверх, чтобы смыть с себя все это зло и ненависть. Полиция была уже в пути, и он это знал.

Облегчение моей матери было недолгим. Когда прибыли копы, Траннис встретил их у двери. Они посмотрели через его плечо на мою маму, которая стояла в нескольких шагах позади него, ее лицо распухло и было покрыто запекшейся кровью. Но это были другие дни. Тогда еще не было #metoo. Этого дерьяма не существовало, и они проигнорировали ее. Траннис сказал им, что все это было сущей ерундой. Просто некоторая необходимая домашняя дисциплина.

“Посмотри на этот дом. Разве похоже на то, что я плохо обращаюсь со своей женой?” Он спросил. “Я дарю ей норковые шубы, кольца с бриллиантами, я надрываю задницу, чтобы дать ей все, что она хочет, а она швыряет мне в голову мраморный подсвечник. Она избалована.”

Полицейские посмеивались вместе с моим отцом, когда он провожал их до машины. Они ушли, не побеседовав с ней. В то утро он больше не бил ее. Ему и не нужно было этого делать. Психологический ущерб был нанесен. С этого момента нам стало ясно, что с точки зрения закона сезон был открыт, и охотились на нас.

В течение следующего года наш график не сильно изменился, и избиения продолжались, в то время как моя мать пыталась затмить темноту лучиками света. Она знала, что я хочу быть скаутом, поэтому записала меня в местный отряд. Я до сих пор помню, как однажды в субботу надел темно-синюю пуговицу Cub Scout. Я гордился тем, что ношу форму и знаю, что хотя бы на несколько часов могу притвориться нормальным ребенком. Моя мама улыбнулась, когда мы направились к двери. Моя гордость, ее улыбка, была не только из-за чертовых детеныш скаутов. Они поднялись из более глубокого места. Мы предпринимали действия, чтобы найти что-то позитивное для себя в безрадостной ситуации. Это было доказательством того, что мы имели значение и что мы не были полностью бессильны.

Вот тогда-то мой отец и вернулся домой из "Вермиллионн рум".

"Куда вы двое направляетесь?" Он пристально посмотрел на меня. Я уставился в пол. Моя мать прочистила горло.

"Я веду Дэвида на его первое собрание детеныш скаутов", - тихо сказала она.

"Черт вас побери!" Я поднял глаза, и он рассмеялся, когда мои глаза наполнились слезами. "Мы едем на ипподром".

Через час мы прибыли на Батавия-Даунс, ипподром старой школы, где жокеи едут позади лошадей в легких багги. Мой отец схватил форму для скачек, как только мы вошли в ворота. В течение нескольких часов мы втроем наблюдали, как он делает ставку за ставкой, курит, пьет скотч и устраивает настоящий ад, когда все, на кого он ставил, проигрывали. Пока мой отец бесился на богов азартных игр и вел себя как придурок, я старался казаться как можно меньше, когда мимо проходили люди, но все равно выделялся. Я был единственным ребенком на трибунах, одетым как детеныш скаута. Я был, вероятно, единственным черным детенышем скаута, которого они когда-либо видели, и моя форма была ложью. Я был притворщиком.

Траннис потерял тысячи долларов в тот день, и он не умолкал об этом по дороге домой, его горло хрипело от никотина. Мы с братом сидели на тесном заднем сиденье, и всякий раз, когда он сплевывал в окно, его мокрота бумерангом летела мне в лицо. Каждая капля его мерзкой слюны на моей коже жгла, как яд, и усиливала мою ненависть. Я уже давно усвоил, что лучший способ избежать побоев - это сделать себя как можно более невидимым, отвести глаза, выплыть за пределы своего тела и надеяться остаться незамеченным. Это была практика, которую мы все оттачивали годами, но я покончил с этим дерзом. Я перестал прятаться от дьявола. В тот день, когда он свернулся на шоссе и направился домой, он продолжал бредить, и я бешено докучал ему с заднего сиденья. Вы когда-нибудь слышали фразу "Вера превыше страха"? Для меня это было "Ненависть превыше Страха"!

Он поймал мой взгляд в зеркале заднего вида.

“Ты хочешь что-то сказать?!”

“Нам все равно не следовало идти на ипподром”, - сказал я.

Мой брат повернулся и уставился на меня так, словно я, черт возьми, сошел с ума. Моя мать заерзала на своем сиденье.

“Скажи это еще раз”. Его слова произносились медленно, сочась ужасом. Я не сказал ни слова, поэтому он начал тянуться за сиденьем, пытаясь ударить меня. Но я был таким маленьким, что было легко увернуться. Машина вильнула влево и вправо, когда он был полуобернут в мою сторону, пробивая воздух. Он едва прикоснулся ко мне, что только разожгло его огонь. Мы ехали молча, пока он не отдохнул. “Когда мы вернемся домой, ты разденешься”, - сказал он.

Это то, что он говорил, когда был готов нанести серьезный удар, и избежать этого было невозможно. Я сделал то, что мне сказали. Я пошел в свою спальню и разделся, прошел по коридору в его комнату, закрыл за собой дверь, выключил свет, затем лег поперек кровати, свесив ноги, вытянув торс перед собой и выставив задницу напоказ. Таков был протокол, и он разработал его для максимальной психологической и физической боли.

Избиения часто были жестокими, но хуже всего было ожидание. Я не мог видеть дверь позади себя, и он не торопился, позволяя моему страху нарастать. Когда я услышал, как он открывает дверь, моя паника усилилась. Даже тогда в комнате было так темно, что я мало что видел боковым зрением и не мог подготовиться к первому удару, пока его ремень не коснулся моей кожи. Это также никогда не было просто двумя или тремя ударами. Конкретного подсчета не было, так что мы никогда не знали, когда он остановится и остановится ли вообще.

Это избиение продолжалось минуты за минутами. Он начал с моей задницы, но жжение было таким сильным, что я заблокировал ее руками, поэтому он опустился ниже и начал хлестать меня по бедрам. Когда я опустил руки на бедра, он ударил меня по пояснице. Он ударил меня ремнем десятки раз и к тому времени, когда все закончилось, задыхался, кашлял и был мокрым от пота. Я тоже тяжело дышал, но не плакал. Его зло было слишком реальным, и моя ненависть придала мне смелости. Я отказался доставить этому ублюдку удовольствие. Я просто встал, посмотрел Дьяволу в глаза, захромал в свою комнату и встал перед зеркалом. Я был покрыт рубцами от шеи до складок на коленях. Я несколько дней не ходил в школу.

Когда тебя постоянно бьют, надежда испаряется. Вы подавляете свои эмоции, но ваша травма выходит наружу бессознательным образом. После бесчисленных избиений, которые она пережила и свидетелем которых была, это конкретное избиение оставило мою мать в постоянном тумане, оболочке женщины, которую я помнил несколько лет назад. Большую часть времени она была рассеянной и пустой, за исключением тех случаев, когда он звал ее по имени. Тогда она прыгала так, как будто была его рабыней. Только много лет спустя я узнал, что она подумывала о самоубийстве.

Мы с братом вымешали свою боль друг на друге. Мы сидели или стояли друг напротив друга, и он наносил мне удары так сильно, как только мог. Обычно все начиналось как игра, но он был на четыре года старше, намного сильнее и подключался со всей своей силой. Всякий раз, когда я падал, я вставал, и он бил меня снова, так сильно, как только мог, крича во всю глотку, как воин боевых искусств, с искаженным от ярости лицом.

“Ты не делаешь мне больно! Это все, что у тебя, блядь, есть?” Кричал я в ответ. Я хотел, чтобы он знал, что я могу вынести больше боли, чем он когда-либо мог причинить, но когда пришло время засыпать и больше не было сражений, в которых нужно было сражаться, негде было спрятаться, я мочился в постель. Почти каждую ночь.

Каждый день моей матери был уроком выживания. Ей так часто говорили, что она ничего не стоит, что она начала в это верить. Все, что она делала, было попыткой успокоить его, чтобы он не бил ее сыновей или не хлестал ее по заднице, но в ее мире были невидимые растяжки, и иногда она никогда не знала, когда и как она их запускала, пока он не выбивал из нее все дермо. В других случаях она знала, что ее ждет жестокое избиение.

Однажды я рано пришел домой из школы с сильной болью в ухе и лег на мамину сторону кровати, мое левое ухо пульсировало от мучительной боли. С каждым толчком моя ненависть возрастала. Я знал, что не пойду к врачу, потому что мой отец не одобрял трату своих денег на врачей или дантистов. У нас не было медицинской страховки, педиатра или дантиста. Если мы получали травмы или заболевали, нам говорили не обращать на это внимания, потому что он не был готов платить ни за что, что не приносило прямой пользы Траннису Гоггинсу. Наше здоровье не соответствовало этому стандарту, и это чертовски меня злило.

Примерно через полчаса моя мать поднялась наверх, чтобы проверить меня, и когда я перевернулся на спину, она увидела кровь, стекающую по моей шее сбоку и размазанную по всей подушке.

“Достаточно, - сказала она, - пойдем со мной”.

Она подняла меня с постели, одела и помогла добраться до своей машины, но прежде чем она успела завести двигатель, мой отец погнался за нами.

“Куда, черт возьми, ты направляешься?!”

“Отделение неотложной помощи”, - сказала она, поворачивая зажигание. Он потянулся к ручке, но она выскользнула первой, оставив его в пыли. Разъяренный, он ворвался внутрь, захлопнул дверь и позвал моего брата.

“Сынок, принеси мне Джонни Уокера!” Траннис-младший принес бутылку "Ред Лейбл" и стакан из бара. Он наливал и наливал и смотрел, как мой отец выпивает рюмку за рюмкой. Каждая из них разжигал настоящий ад. “Вы с Дэвидом должны быть сильными”, - бушевал он. “Я не собираюсь растить кучу педиков! И вот кем ты станешь, если будешь ходить к врачу каждый раз, когда у тебя будет маленько бо-бо, понимаешь?” Мой брат кивнул, окаменев. “Твоя фамилия Гоггинс, и мы разнесем ее!”

По словам врача, которого мы видели той ночью, моя мать доставила меня в отделение неотложной помощи как раз вовремя. Моя ушная инфекция была настолько серьезной, что, если бы мы подождали еще немного, я бы на всю жизнь потерял слух в левом ухе. Она рисковала своей задницей, чтобы спасти мою, и мы оба знали, что она заплатит за это. Мы ехали домой в жуткой тишине.

К тому времени, как мы свернули на Парадайз-роуд, мой отец все еще пил за кухонным столом, а мой брат все еще наливал ему шоты. Траннис-младший боялся нашего отца, но он также боготворил этого человека и был под его чарами. Как к первенцу, к нему относились лучше. Траннис все равно избивал его, но в его извращенном сознании Траннис-младший был его принцем. “Когда ты вырастешь, я захочу видеть тебя мужчиной в своем доме”, - сказал ему Траннис. “И сегодня вечером ты увидишь, как я стану мужчиной”.

Через несколько мгновений после того, как мы вошли в парадную дверь, Траннис избил нашу мать до потери сознания, но мой брат не мог смотреть. Всякий раз, когда избиения гремели над головой подобно грозе, он пережидал их в своей комнате. Он игнорировал темноту, потому что правда была слишком тяжела для него, чтобы нести ее. Я всегда уделял этому чертовски пристальное внимание.

Летом Траннис не давал нам передышки, но мы с братом научились садиться на велосипеды и держаться подальше от него так долго, как только могли. Однажды я пришел домой на обед и вошел в дом через гараж, как обычно. Мой отец обычно спал после полудня, так что я решил, что на все чисто. Я был неправ. Мой отец был параноиком. Он заключил достаточно темных сделок, чтобы привлечь несколько врагов, и он включил сигнализацию после того, как мы вышли из дома.

Когда я открыл дверь, завыли сирены, и у меня свело кишки. Я замер, прижался спиной к стене и прислушался, не раздадутся ли шаги. Я услышал скрип лестницы и понял, что мне пиздец. Он спустился вниз в своем коричневом махровом халате, с пистолетом в руке, и прошел из столовой в гостиную, выставив пистолет перед собой. Я видел, как ствол медленно выезжает из-за угла.

Как только он вышел из-за угла, он увидел меня, стоящего всего в двадцати футах от него, но он не опустил свое оружие. Он прицелился мне прямо между глаз. Я уставился прямо на него, настолько безучастно, насколько это было возможно, мои ноги приклеились к доскам пола. В доме больше никого не было, и часть меня ожидала, что он нажмет на курок, но к этому времени в моей жизни мне уже было все равно, выживу я или умру. Я был измученным восьмилетним ребенком, просто чертовски уставшим от страха перед своим отцом, и меня уже тошило от Скейтленда. Через минуту или две он опустил оружие и вернулся наверх.

К этому времени становилось ясно, что кто-то должен был умереть на Парадайз-роуд. Моя мать знала, где Траннис хранил свой 38-й калибр. Несколько дней она засекала время и следила за ним - представляла, как это будет происходить. Они ездили на разных машинах в Скейтленд, она выхватывала его пистолет из-под диванных подушек в офисе, прежде чем он успевал туда добраться, привозила нас домой пораньше, укладывала спать и ждала его у входной двери с пистолетом в руке. Когда он подъезжал, она выходила через парадную дверь и убивала его на подъездной дорожке — оставляла его тело на поиски молочника. Мои дяди, ее братья, отговаривали ее от этого, но они согласились, что ей нужно сделать что-то радикальное, иначе она будет лежать мертвой. Это был старая соседка, которая показал ей способ сбежать. Бетти раньше жила через дорогу от нас, и после того, как она переехала, они продолжали поддерживать связь. Бетти была на двадцать лет старше моей мамы и обладала соответствующей мудростью. Она поощряла мою мать планировать свой побег за несколько недель до этого. Первым шагом было получение кредитной карты на ее имя. Это означало, что она должна была вновь завоевать доверие Транниса, потому что ей нужно было, чтобы он подписал контракт. Бетти также напомнила моей матери, чтобы она держала их дружбу в секрете.

В течение нескольких недель Джеки играла с Траннисом, обращалась с ним так, как обращалась, когда была девятнадцатилетней красавицей со звездами в глазах. Она заставила его поверить, что снова боготворит его, и когда она сунула перед ним заявку на кредитную карту, он сказал, что был бы рад немного увеличить ее покупательную способность. Когда открытка пришла по почте, моя мать почувствовала ее твердые пластиковые края через конверт, и облегчение наполнило ее разум. Она держала его на расстоянии вытянутой руки и любовалась им. Она сияла, как золотой билет.

Несколько дней спустя она услышала, как мой отец нес всякую чушь о ней по телефону одному из своих друзей, когда он завтракал со мной и моим братом за кухонным столом. Это сделало это. Она подошла к столу и сказала: "Я ухожу от вашего отца. Вы двое можете остаться или пойти со мной."

Мой отец ошеломленно молчал, и мой брат тоже, но я вскочил со стула, как ошпаренный, схватил несколько черных мешков для мусора и пошел наверх, чтобы начать собирать вещи. Мой брат в конце концов тоже начал собирать свои вещи. Прежде чем мы ушли, мы вчетвером в последний раз посмотрели друг на друга за кухонным столом. Траннис уставился на мою мать, полный шока и презрения.

"У тебя ничего нет, и ты ничто без меня", - сказал он. "Ты необразована, у тебя нет ни денег, ни перспектив. Через год ты станешь проституткой." Он сделал паузу, затем переключил свое внимание на меня и моего брата. "Вы двое вырастете парой педиков. И не думай о возвращении, Джеки. Я приведу сюда другую женщину, чтобы она заняла твоё место через пять минут после того, как ты уйдешь."

Она кивнула и встала. Она отдала ему свою молодость, саму свою душу, и с ней, наконец, было покончено. Она упаковала как можно меньше своего прошлого. Она оставила норковые шубы и кольца с бриллиантами. Он мог бы отдать их своей подружке-шлюхе, если ей бы этого захотелось.

Траннис наблюдал, как мы загружаемся в "Вольво" моей мамы (единственная машина, которая у него была, на которой он не ездил), наши велосипеды уже были привязаны сзади. Мы медленно отъехали, и сначала он не сдвинулся с места, но прежде чем она завернула за угол, я увидел, как он направляется к гаражу. Моя мать уложила его на лопатки.

Надо отдать ей должное, она предусмотрела все непредвиденные обстоятельства. Она решила, что он будет следить за ней, поэтому не поехала на запад, к автостраде, которая привела бы нас к дому ее родителей в Индиане. Вместо этого она поехала к дому Бетти по грунтовой строительной дороге, о которой мой отец даже не знал. Бетти открыла дверь гаража, когда мы приехали. Мы подъехали. Бетти распахнула дверь, и пока мой отец мчался по шоссе на своем "Корвете" в погоню за нами, мы ждали прямо у него под носом до наступления темноты. К тому времени мы уже знали, что он будет в Skateland, на открывании. Он не собирался упускать шанс заработать немного денег. Несмотря ни на что.

Дерьмо пошло не так примерно в девяноста милях от Буффало, когда в старом "Вольво" начало гореть масло. Огромные клубы чернильного выхлопа вырвались из выхлопной трубы, и моя мать перешла в режим паники. Как будто она держала все это в себе, запихивая свой страх глубоко внутрь, пряча его под маской вынужденного самообладания, пока не возникло препятствие, и она не развалилась на части. Слезы текли по ее лицу.

"Что мне делать?" Спросила моя мама, ее глаза расширились, как блюдца. Мой брат никогда и не хотел уходить, и он сказал ей развернуться. Я ехал на заднем сидении. Она выжидающе оглянулась. "Что мне делать?"

"Нам нужно идти, мам", - сказал я. "Мам, нам нужно идти".

Она заехала на заправку у черта на куличках. В истерике она бросилась к телефону-автомату и позвонила Бетти.

"Я не могу этого сделать, Бетти", - сказала она. "Машина сломалась. Я должен вернуться!"

"Где ты?" - спокойно спросила Бетти.

"Я не знаю", - ответила моя мама. "Я понятия не имею, где я нахожусь!"

Бетти велела ей найти служащего заправочной станции — в то время такие были на каждой станции — и соединить его с телефоном. Он объяснил, что мы были недалеко от Эри, штат Пенсильвания, и после того, как Бетти дала ему некоторые инструкции, он снова подключил мою мать к линии.

“Джеки, в Эри есть дилер Volvo. Найди отель сегодня вечером и отведи туда машину завтра утром. Служащий зальет в машину достаточно масла, чтобы вы смогли доехать туда”. Моя мать слушала, но не отвечала. “Джеки? Ты меня слышишь? Делай, что я говорю, и все будет хорошо”.

“Да. Хорошо, - прошептала она, эмоционально истощенная. “Отель. Дилер Volvo. Поняла.”

Я не знаю, на что сейчас похож Эри, но тогда в городе был только один приличный отель: Holiday Inn, недалеко от дилерского центра Volvo. Мы с братом последовали за мамой к стойке регистрации, где на нас обрушились еще более плохие новости. Они были полностью забронированы. Плечи моей матери поникли. Мы с братом стояли по обе стороны от нее, держа нашу одежду в черных мешках для мусора. Мы были воплощением отчаяния, и ночной менеджер это видел.

“Послушайте, я поставлю вам несколько раскладных кроватей в конференц-зале”, - сказал он. “Там внизу есть ванная, но вам нужно выйти пораньше, потому что у нас конференция, начинающаяся в 9 утра”.

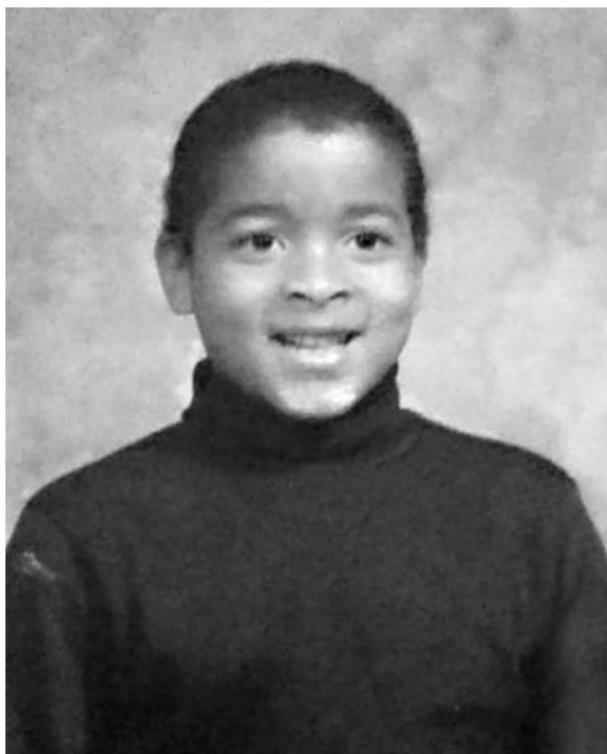
Благодарные, мы улеглись спать в этом конференц-зале с промышленным ковром и люминесцентными лампами, нашем собственном личном чистилище. Мы были в бегах и на волоске, но моя мать не сдалась. Она легла на спину и уставилась на потолочную плитку, пока мы не задремали. Затем она проскользнула в соседнее кафе, чтобы всю ночь с тревогой присматривать за нашими велосипедами и за дорогой.

Мы ждали возле дилерского центра Volvo, когда открылся гараж, что дало механикам достаточно времени, чтобы достать нужную нам деталь и вернуть нас на дорогу до окончания рабочего дня. Мы выехали из Эри на закате и ехали всю ночь, прибыв в дом моих бабушки и дедушки в Бразил, штат Индиана, восемь часов спустя. Моя мама плакала, когда перед рассветом припарковалась рядом с их старым деревянным домом, и я понимал почему.

Наше прибытие казалось значительным и тогда, и сейчас. Мне было всего восемь лет, но я уже вступал во вторую фазу жизни. Я не знал, что ожидало меня — что ожидало нас — в этом маленьком сельском городке на юге Индианы, и мне было все равно. Все, что я знал, это то, что мы сбежали из Ада, и впервые в моей жизни мы были свободны от самого Дьявола.

\* \* \*

Следующие шесть месяцев мы прожили с моими бабушкой и дедушкой, и я поступил во второй класс — во второй раз — в местную католическую школу под названием "Благовещение". Я был единственным восьмилетним ребенком во втором классе, никто из других детей не знал, что я второгодник, но не было никаких сомнений, что мне это нужно. Я едва умел читать, но мне посчастливилось, что моей учительницей была сестра Кэтрин. Невысокой и миниатюрной сестре Кэтрин было шестьдесят лет, и у нее был один золотой передний зуб. Она была монахиней, но не носила рясу. А еще она была чертовски сварлива и ни хрена не принимала, и мне нравился ее бандитский нрав.



Второй класс в Бразиле

Благовещенская школа была маленькой. Сестра Кэтрин преподавала первому и второму классу в одном кабинете, и, имея всего восемнадцать детей, которых нужно было учить, она не хотела уклоняться от своей ответственности и обвинять мои академические трудности или чье-либо плохое поведение в неспособности к обучению или эмоциональных проблемах. Она не знала моей предыстории, да и не должна была знать. Все, что имело для нее значение, - это то, что я появился у ее двери с образованием детского сада, и это была ее работа - формировать мое мнение. У нее были все причины в мире, чтобы отдать меня какому-нибудь специалисту или назвать меня проблемным, но это было не в ее стиле. Она начала преподавать еще до того, как навешивать ярлыки на детей стало нормой, и она воплотила в себе менталитет без оправданий, который мне был нужен, если я собирался наверстать упущенное

Сестра Кэтрин - вот причина, по которой я никогда не буду доверять улыбке или осуждать хмурый взгляд. Мой отец чертовски много улыбался, и ему было наплевать на меня, но ворчливая сестра Кэтрин заботилась о нас, заботилась обо мне. Она хотела, чтобы мы были самыми лучшими. Я знаю это, потому что она доказала это, проводя со мной дополнительное время, столько времени, сколько потребовалось, пока я не начал успевать. До конца года я мог читать на уровне второго класса. Траннис-младший приспособился далеко не так хорошо. Через несколько месяцев он вернулся в Буффало, жил моим отцом и работал в Скейтленде так, как будто никогда не уезжал.

К тому времени мы переехали в собственное жилье: двухкомнатную квартиру площадью 600 квадратных футов в Лэмплайт-Мэнор, государственном жилом комплексе, которая стоила нам 7 долларов в месяц. Мой отец, который зарабатывал тысячи долларов каждую ночь, время от времени отправлял 25 долларов каждые три или четыре недели (если отправлял вообще) на содержание ребенка, в то время как моя мать зарабатывала несколько сотен долларов в месяц, работая в универмаге. В свободное время она посещала курсы в Университете штата Индиана, которые тоже стоили денег. Дело в том, что нам нужно было заполнить пробелы, поэтому моя мать записалась на социальное обеспечение и получала 123 доллара в месяц и талоны на питание. Они выписали ей чек за первый месяц, но когда узнали, что у нее есть машина, дисквалифицировали ее, объяснив, что, если она продаст свою машину, они будут рады помочь.

Проблема в том, что мы жили в сельском городке с населением около 8000 человек, где не было системы общественного транспорта. Нам нужна была эта машина, чтобы я мог ездить в школу, а она - на работу и посещать вечерние занятия. Она была одержима желанием изменить свои жизненные обстоятельства и нашла обходной путь с помощью программы "Помощь детям". Она договорилась, чтобы наш чек приходил к моей бабушке, которая переписала его на нее, но это не облегчило жизнь. Как много на самом деле могут значить 123 доллара?

Я живо помню одну ночь, когда мы были так разорены, что поехали домой на почти пустом бензобаке, с пустым холодильником и просроченным счетом за электричество, без денег в банке. Потом я вспомнил, что у нас есть две банки, наполненные пенни и другой мелочью. Я схватил их с полки.

"Мам, давай пересчитаем нашу сдачу!"

Она улыбнулась. Когда она росла, отец научил ее подбирать мелочь, которую она находила на улице. Он был сформирован во времена Великой депрессии и знал, каково это - быть в упадке. "Никогда не знаешь, когда тебе это может понадобиться", - говорил он. Когда мы жили в аду, каждый вечер принося домой тысячи долларов, мысль о том, что у нас когда-нибудь кончатся деньги, звучала нелепо, но моя мать сохранила свою детскую привычку. Траннис раньше принижал ее за это, но теперь пришло время посмотреть, как далеко могут завести нас найденные деньги.

Мы высыпали эту мелочь на пол в гостиной и отсчитали достаточно, чтобы оплатить счет за электричество, заправить бензобак и купить продукты. У нас даже было достаточно, чтобы купить бургеры в Hardee's по дороге домой. Это были темные времена, но мы справлялись. Едва-едва. Моя мама ужасно скучала по Траннисумладшему, но она была рада, что я приспособливаюсь и завожу друзей. У меня был хороший год в школе, и с нашей первой ночи в Индиане я ни разу не намочил постель. Казалось, что я исцеляюсь, но мои демоны не исчезли. Они были в состоянии покоя. И когда они вернулись, они ударили сильно.

\* \* \*

Третий класс был шоком для моей психики. Не только потому, что нам пришлось учиться писать прописью, когда я еще только начинал читать печатными буквами, но и потому, что наша учительница, мисс Д., была совсем не похожа на сестру Кэтрин. Наш класс все еще был маленьким, всего у нас было около двадцати детей, разделенных между третьим и четвертым классами, но она не справлялась с этим так же хорошо и не была заинтересована в том, чтобы уделять дополнительное время, которое мне было нужно.

Мои проблемы начались с типового теста, который мы прошли во время нашей первой пары недель занятий. Мой вернулся перечеркнутым. Я все еще отставал от других детей и мне было трудно учить уроки предыдущих дней, не говоря уже об уроках предыдущего учебного года. Сестра Кэтрин считала подобные вещи причиной, чтобы посвятить больше времени ее самому слабому ученику, и она ежедневно гоняла меня по учебе. Мисс Д. же искала как от меня избавиться. В течение первого месяца занятий она сказала моей матери, что я больше подхожу другой школе. Для «особых детей».

Каждый ребенок знает, что такое «особенный». Это означает, что вас собираются заклеймить на всю оставшуюся чертову жизнь. Это значит, что ты ненормальный. Одна только угроза послужила спусковым крючком, и всего за одну ночь у меня развилось заикание.

Мой переход мыслей в речь был затруднен из-за стресса и беспокойства, и сильнее всего это происходило в школе.

Представьте, что вы единственный темнокожий ребенок в классе, во всей школе, и терпите ежедневное унижение за то, что вы еще и самый тупой. Я чувствовал, что все, что я пытался сделать или сказать, было неправильным, и это чувство стало настолько сильным, что вместо того, чтобы отвечать и заикаться, как поцарапанный винил, когда учитель называл мое имя, я часто предпочитал молчать. Все дело было в ограничении проявления себя, чтобы сохранить лицо.

Мисс Д. даже не пыталась сопереживать. Она тут же начинала злиться и кричать на меня. Иногда, когда она наклонялась, держа руку на спинке моего стула, и ее лицо было всего в нескольких дюймах от моего. Она понятия не имела, какой ящик Пандоры разрывала. Когда-то школа была тихой гаванью, одним местом, где я знал, что мне не причинят вреда, но в Индиане она превратилась в мою камеру пыток.

Мисс Д. хотела, чтобы я не ходил в ее класс, и администрация поддерживала ее, пока моя мать не начала бороться за меня. Директор согласился оставить меня в школе, если моя мать вовремя договорится с логопедом и поместит меня на групповую терапию к местному психиатру, которого они порекомендовали.

Кабинет психолога располагался рядом с больницей, а это как раз то место, где вы разместили бы его, если хотели бы заставить маленького ребенка усомниться в себе. Это было похоже на страшный фильм. Психотерапевт расставил вокруг себя семь стульев полукругом, но некоторые дети не хотели или не могли сидеть на месте. Один ребенок был в шлеме и несколько раз ударился головой о стену. Другой ребенок встал, когда доктор был на полуслове, отошел в дальний угол комнаты и помочился в мусорное ведро. Парень, сидящий рядом со мной, был самым нормальным человеком в группе, и он поджег свой собственный дом! Я помню, как в первый день смотрел на психиатра и думал: «Мне здесь не место».

Этот опыт поднял мою социальную тревожность на несколько ступеней. Мое заикание вышло из-под контроля. У меня начали выпадать волосы, а на смуглой коже расцвели белые пятна. Врач поставил мне диагноз СДВГ и прописал риталин, но мои проблемы были более комплексными и сложными.

Я страдал от токсического стресса

Было доказано, что тип физического и эмоционального насилия, которому я подвергался, имеет ряд побочных эффектов на маленьких детей, потому что в наши ранние годы

мозг растет и развивается очень быстро. Если в эти годы ваш отец — злобный ублюдок, одержимый идеей уничтожить всех в своем доме, происходит всплеск стресса, а когда эти всплески случаются достаточно часто, вы можете провести черту по пикам. Это ваша новая базовая линия. Это переводит детей в постоянный режим «Бей или беги». Борьба или бегство — отличные инструменты, когда вы в опасности, потому что это усиливает вас для того чтобы сражаться или бежать от неприятностей, но это не способ жить.

Я не из тех парней, которые пытаются все объяснить с помощью науки, но факты есть факты. Я читал, что некоторые педиатры считают, что токсический стресс наносит детям больше вреда, чем полиомиелит или менингит. Я неонастышке знаю, что это приводит к трудностям в обучении и социальной тревожности, потому что, по мнению врачей, это ограничивает развитие речи и памяти, из-за чего даже самым одаренным ученикам трудно вспомнить то, что они уже выучили. Глядя на игру в долгосрочной перспективе, когда такие дети, как я, вырастают, они сталкиваются с повышенным риском клинической депрессии, сердечных заболеваний, ожирения и рака, не говоря уже о курении, алкоголизме и злоупотреблении наркотиками. Те, кто вырос в семьях, подвергающихся жестокому обращению, имеют повышенную вероятность быть арестованным в подростковом возрасте на 53 процента. Их шансы совершив насилиственное преступление во взрослом возрасте увеличиваются на 38 процентов. Я был олицетворением того общего термина, который мы все слышали раньше: «молодежь из группы риска». Моя мать не воспитывала бандита. Посмотрите на цифры, и станет ясно: если кто-то и направил меня на неправильный путь, так это Траннис Гоггинс.

В групповой терапии я пробыла недолго, риталин тоже не принимала. Моя мама забрала меня после второго сеанса, и я сел на переднее сиденье ее машины со «взглядом на тысячу ярдов». — Мама, я не вернусь, — сказал я. «Эти мальчики сумасшедшие». Она согласилась.

Но я все еще был травмированным ребенком, и, хотя существуют проверенные методы обучения детей, страдающих от токсического стресса, справедливо сказать, что мисс Д. не получила этих заметок. Я не могу винить ее за собственное невежество. В 1980-х наука не была так доступна, как сейчас. Все, что я знаю, это то, что сестра Кэтрин упорно трудилась с тем же тяжелообучаемым ребенком, с которым имела дело г-жа Д., но она сохраняла большие надежды и не позволяла разочарованию поглотить ее. У нее было такое мышление: «Послушай, все учатся по-своему, и мы собираемся выяснить, как именно ты учишься».

Она сделала вывод, что мне нужно чаще повторять. Что мне нужно было решать одни и те же проблемы снова и снова по-разному, чтобы учиться, и она знала, что это требует времени. Мисс Д. была полностью сосредоточена на производительности. Она говорила: «Не отставай или убирайся». Тем временем я чувствовал себя загнанным в угол. Я знал, что если не покажу улучшения, меня в конечном итоге отправят в эту особую черную дыру навсегда, поэтому я нашел решение.

Я стал чертовым мошенником.

Учиться было тяжело, особенно с моим ебанутым мозгом, но я был чертовски хорошим мошенником. Я копировал домашнюю работу друзей и списывал работы моих соседей во время контрольных. Я даже скопировал ответы на стандартные тесты, которые никак не влияли на мои оценки. Это сработало! Мои высокие результаты тестов успокоили мисс Д., и маме перестали звонить из школы. Я думал, что решил проблему, когда на самом деле создавал новые, идя по пути наименьшего сопротивления. Мой защитный механизм говорил, что я никогда не смогу самостоятельно учиться в школе, и что я никогда не смогу наверстать упущененный материал, что подтолкнуло меня ближе к проваленной судьбе.

Спасительной благодатью тех ранних лет в Бразилии было то, что я был слишком молод, чтобы понять, с какими предрассудками я вскоре столкнусь в своем новом захолустном родном городке. Всякий раз, когда вы единственный в своем роде, вы рискуете оказаться на обочине, быть подозрительным и игнорироваться, терпеть издевки и плохое обращение со стороны невежественных людей. Такова жизнь, особенно она была такой тогда, и к тому времени, когда реальность ударила меня по горлу, моя жизнь уже превратилась в полноценное печенье с предсказанием. Всякий раз, когда я взламывал его, я получил одно и то же сообщение.

“Вы рождены, чтобы потерпеть неудачу!”

---

## CHALLENGE #1

Мои плохие карты появились рано и задержались на некоторое время, но в жизни каждый сталкивается с трудностями. Какие у тебя были трудности? С каким дерзмом ты боролся, когда рос? Тебя били? Давили психологически? Издавались? Ты когда-нибудь чувствовал себя неуверенно? Может быть, твой ограничивающий фактор в том, что ты росли в такой поддержке и комфорте, что никогда не преодолевал себя?

Какие текущие факторы ограничивают твой рост и успех? Кто-то стоит у тебя на пути на работе или в школе? Тебя недооценивают и упускают из виду твои способности? Каковы трудности с неравными шансами, с которыми ты сталкиваешься прямо сейчас? Ты стоишь на своем пути?

Откройте свой дневник — если у вас его нет, купите его или заведите на своем ноутбуке, планшете или в приложении для заметок на своем смартфоне — и запишите все в мельчайших деталях. Не будьте равнодушны к этому заданию. Я показал тебе все свое грязное белье. Если вы пострадали или все еще находитесь в опасности, расскажите историю полностью. Придайте своей боли форму. Поглоти его силу, потому что ты собираешься перевернуть это дерзмо.

Вы будете использовать свою историю, этот список оправданий, эти очень веские причины, по которым вы не должны ни к черту стремиться, чтобы подпитывать свой окончательный успех. Звучит весело, верно? Да, это не весело. Но пока не беспокойтесь об этом. Мы доберемся туда. А пока просто проведите инвентаризацию.

Когда у вас есть список, поделитесь им с кем хотите. Для некоторых это может означать войти в социальные сети, опубликовать фотографию и написать несколько строк о том, как ваши собственные прошлые или настоящие обстоятельства бросают вам вызов до глубины души. Если это вы, используйте хэштеги [#badhand](#) [#canthurtme](#). В противном случае подтвердите и примите это в частном порядке. Все, чтобы это работало для вас. Я знаю, что это тяжело, но одно это действие даст вам силу победить.

## **Глава 2**

### **РЕАЛЬНАЯ БОЛЬ**

Уилмот Ирвинг стал новым этапом жизни. До того, как он познакомился с моей мамой и попросил номер ее телефона, я знал только страдания и борьбу. Когда финансов было много, наша жизнь была сплошной болью. Как только мы освободились от отца, нас захлестнула наша собственная недееспособность на уровне посттравматического стрессового расстройства и бедность. Затем, когда я учился в четвертом классе, мама познакомилась с Уилмотом, успешным плотником и генеральным подрядчиком из Индианаполиса. Ее привлекала его легкая улыбка и непринужденный стиль. В нем не было жестокости. Он позволил нам выдохнуть. Когда он был рядом, казалось, что у нас есть какая-то поддержка, как будто с нами наконец-то происходит что-то хорошее.



С Уилмотом

Она смеялась, когда они были вместе. Ее улыбка была яркой и настоящей. Она встала немного прямее. Он дал ей гордость и позволил ей снова почувствовать себя красивой. Что до меня, то с Уилмотом я стал ближе всего к тому, чтобы иметь хорошего отца, насколько я когда-либо был. Он не баловал меня. Он не говорил мне, что любит меня, или что-то в этом фальшиво-сладком деръме, но он был там. Баскетбол был моей навязчивой идеей еще со школы. Это было основой моих отношений с моим лучшим другом Джонни Николсом, и Уилмот был в игре. Мы с ним все время вместе ходили по кортам. Он показал мне приемы, настроил мою оборонительную дисциплину и помог развить бросок в прыжке. Мы втроем отмечали дни рождения и праздники вместе, а летом перед восьмым классом он встал на одно колено и попросил маму сделать их отношения официальными.

Уилмот жил в Индианаполисе, и мы планировали переехать к нему следующим летом. Хотя он и не был так богат, как Труннис, он хорошо зарабатывал, и мы снова с нетерпением ждали городской жизни. Затем в 1989 году, на следующий день после Рождества, все остановилось.

Мы еще не переехали в Инди на полный рабочий день, а он провел Рождество с нами у моих бабушки и дедушки в Бразилии. На следующий день у него был баскетбольный матч в его мужской лиге, и он пригласил меня заменить одного из его товарищ по команде. Я был так взволнован, что собрал чемоданы на два дня раньше, но этим утром он сказал мне, что к сожалению он не может взять меня.

— На этот раз я задержу тебя здесь, Маленький Дэвид, — сказал он. Я опустил голову и вздохнул. Он понял, что я расстроен, и попытался меня успокоить. — Твоя мама приедет через несколько дней, и тогда мы сможем поиграть в мяч.

Я неохотно кивнул, но я не был воспитан для того, чтобы совать нос в дела взрослых, и знал, что мне не нужно объяснений или игры в притворство. Мы с мамой наблюдали с крыльца, как он выехал из навеса, улыбнулся и помахал нам. После чего он уехал.

Это был последний раз, когда мы видели его живым

В тот вечер, как и планировалось, он сыграл в своей мужской игре лиги и поехал домой один, в «дом с белыми львами». Всякий раз, когда он давал указания друзьям, родственникам или курьерам, именно так он всегда описывал свой дом в стиле ранчо,

его подъездную дорожку обрамляли две скульптуры белых львов, возвышающиеся на колоннах. Он остановился между ними и вошел в гараж, где мог войти прямо в дом, не обратив внимания на опасность, надвигающуюся сзади. Он так и не закрыл дверь гаража.

Они наблюдали за ним несколько часов, дожидаясь момента, и когда он выбрался через дверь со стороны водителя, они вышли из тени и открыли огонь с близкого расстояния. Ему пять раз выстрелили в грудь. Когда он упал на пол своего гаража, стрелок перешагнул через него и выстрелил ему прямо между глаз.

Отец Уилмата жил в нескольких кварталах отсюда, и когда на следующее утро он проезжал мимо белых львов, он заметил открытую дверь гаража своего сына и понял, что что-то не так. Он прошел по подъездной дорожке и в гараж, где зарыдал над своим мертвым сыном

Уилмоту было всего сорок три года.

Я все еще был в доме бабушки, когда через несколько мгновений позвонила мать Уилмата. Бабушка повесила трубку и жестом подозвала меня к себе, чтобы сообщить новости. Я думал о маме. Уилмот был ее спасителем. Она вылезала из своей скорлупы, открывалась, готовая верить в хорошее. Что это сделает с ней? Даст ли ей Бог когда-нибудь чертову передышку? Это началось как кипение, но через несколько секунд моя ярость переполнила меня. Я вырвался из рук бабушки, пробил холодильник и оставил вмятину.

Мы поехали к нам домой, чтобы найти мою мать, которая уже была в бешенстве, потому что ничего не слышала от Уилмата. Она позвонила ему домой как раз перед тем, как мы приехали, и когда детектив поднял трубку, это озадачило ее, но она не ожидала такого. Как она могла ожидать? Мы видели ее замешательство, когда моя бабушка подошла, сняла телефон с ее пальцев и усадила ее.

Она сначала нам не поверила. Уилмот был шутником, и это был именно тот гребаный трюк, который он мог попытаться провернуть. Потом она вспомнила, что два месяца назад в него стреляли. Он сказал ей, что парни, которые это сделали, не преследовали его. Что эти пули предназначались для кого-то другого, и поскольку они просто задели его, она решила забыть обо всем этом. До этого момента она никогда не подозревала, что Уилмот ведет какую-то тайную уличную жизнь,

о которой она ничего не знала, и полиция так и не узнала, почему именно он был застрелен. Предполагалось, что он был замешан в сомнительной коммерческой сделке или в неудачной сделке с наркотиками. Моя мать все еще отрицала это, когда упаковывала сумку, но она положила платье для его похорон.

Когда мы приехали, его дом был обмотан желтой полицейской лентой, как испорченный рождественский подарок. Это была не шутка. Моя мама припарковалась, нырнула под ленту, и я последовал за ней прямо к входной двери. По дороге я помню, как взглянул налево, пытаясь разглядеть место, где был убит Уилмот. Его холодная кровь все еще стояла на полу гаража. Я был четырнадцатилетним подростком, бродившим по месту преступления, но никого, ни мою мать, ни семью Уилмата, ни даже полицию, казалось, не беспокоило то, что я был там, впитывая тяжелую атмосферу убийства моего будущего отчима.

Как бы дико это ни звучало, но в ту ночь полиция разрешила моей маме остаться в доме Уилмата. Вместо того, чтобы оставаться в одиночестве, у нее был зять, вооруженный двумя пистолетами на случай, если убийцы вернутся. Я оказался в задней спальне у сестры Уилмата, в темном и жутком доме в нескольких милях отсюда, и остался один на всю ночь. В доме стоял один из тех аналоговых кабинетных телевизоров с тринадцатью каналами на циферблате. Только три канала были без помех, и я остановился на местных новостях. Они повторяли одну и ту же запись каждые тридцать минут: кадры, на которых мы с мамой ныряем под полицейскую пленку, а затем наблюдаем, как Уилмота катят на каталке к ожидающей машине скорой помощи, тело накрыто простыней.

Это было похоже на сцену ужасов. Я сидел там в полном одиночестве, снова и снова просматривая одни и те же кадры. Мой разум был заражен пластинкой, которая продолжала прыгать во тьму. Прошлое было мрачным, и теперь наше небесно-голубое будущее тоже было взорвано. Не было бы передышки, только моя знакомая испорченная реальность, заглушающая весь свет. Каждый раз, когда я смотрел, мой страх рос, пока не заполнил комнату, и все же я не мог остановиться.

Через несколько дней после того, как мы похоронили Уилмата, и сразу после Нового года я сел в школьный автобус в Бразилии, штат Индиана. Я все еще горевал, и у меня кружилась голова, потому что мы с мамой не решили, останемся ли мы в Бразилии или переедем в Индианаполис, как планировалось. Мы были в подвешенном состоянии, а она оставалась в состоянии шока. Она все еще не оплакивала смерть Уилмата.

Вместо этого она снова стала эмоционально пустой. Словно вся боль, которую она пережила в своей жизни, всплыла на поверхность одной зияющей раной, в которой она исчезла, и в этой пустоте до нее не дотянуться. Тем временем начиналась школа, так что я помогал ей, выискивая любой кусочек нормальности, за который я мог бы уцепиться.

Но это было тяжело. Почти все дни я ездил в школу на автобусе, и в первый же день после возвращения я не мог избавиться от воспоминаний, которые похоронил в прошлом году. В то утро я, как обычно, сел на сиденье над задним левым колесом, откуда открывался вид на улицу. Когда мы подъехали к школе, автобус подъехал к обочине, и нам нужно было дождаться, пока те машины, что впереди нас, тронутся, прежде чем мы смогли выйти. Тем временем рядом с нами остановилась машина, и к нашему автобусу подбежал симпатичный, нетерпеливый маленький мальчик с тарелкой печенья. Водитель его не видел. Автобус рванулся вперед.

Нам всем приказали выйти из автобуса, и когда я проходил мимо трагедии, по какой-то причине — назовем это человеческим любопытством, назовем это магнитическим притяжением тьмы к тьме — я заглянул под автобус и увидел его. Его голова была почти плоской, как бумага, мозги и кровь смешались под кузовом, как отработанное масло.

Целый год я ни разу не подумал об этом образе, но смерть Уилмота разбудила его, и теперь это было все, о чем я мог думать. Я был за гранью. Ничто не имело значения для меня. Я видел достаточно, чтобы знать, что мир наполнен человеческими трагедиями и что они будут продолжать накапливаться во мне, пока не поглотят меня.

Я больше не мог спать в постели. Моя мать тоже. Она спала в кресле с включенным телевизором или с книгой в руках. Некоторое время я пытался ночью свернуться калачиком в постели, но всегда просыпался в позе эмбриона на полу. В конце концов я сдался и лег спать низко на землю.

Может быть, потому что я знал, что если я смогу найти утешение на дне, то больше не буду падать.

Мы были двумя людьми, остро нуждающимися в новом старте, который, как мы думали, нас ждет, поэтому даже без Уилмота мы переехали в Индианаполис. Моя мать устроила меня на вступительные экзамены в Соборную среднюю школу, частную подготовительную академию колледжа в самом центре города. Я, как обычно, жульничал, и делал это изобретательно. Когда мое письмо о зачислении и расписание занятий пришло по почте летом перед первым годом обучения, я попал в списки!

Я взломал свой путь, обманывая и списывая, и мне удалось попасть в баскетбольную команду первокурсников, которая была одной из лучших команд первокурсников во всем штате. У нас было несколько будущих игроков колледжа, и я начинал разыгрывающим. Это прибавило уверенности, но я не мог опираться на нее, потому что знал, что был академическим мошенником. Кроме того, школа стоила моей маме слишком много денег, поэтому после всего лишь одного года в Соборе она решила меня перевести.

Я начал свой второй год в Северной центральной средней школе, государственной школе с 4000 детей в районе, где большинство составляют чернокожие, и в свой первый день я появился как какой-то опрятный белый мальчик. Мои джинсы определенно были слишком узкими, а рубашка с воротником была заправлена в талию плетеным ремнем. Единственная причина, по которой я не был полностью засмеян, заключалась в том, что я умел играть.

Мой второй год обучения был посвящен тому, чтобы быть крутым. Я сменил свой гардероб, на который все больше влияла культура хип-хопа, и тусовался с бандитами и другими правонарушителями, что означало, что я не всегда ходил в школу. Однажды моя мама пришла домой посреди дня и застала меня сидящим за обеденным столом с теми, кого она называла «десятью головорезами». Она не ошиблась. Через несколько недель она собрала меня и мы отправились обратно в Бразилию, штат Индиана.

Я поступил в среднюю школу Нортвью на неделе баскетбольных проб и помню, как появлялся в обеденное время, когда столовая была переполнена. В Нортвью обучалось 1200 детей, из которых только пятеро были чернокожими, и в последний раз, когда они меня видели, я был очень похож на них. Но уже нет.

В тот день я вошел в школу в штанах на пять размеров больше, чем нужно, и они свисали слишком низко. Я также носил безразмерную куртку Chicago Bulls с

козырьком, сдвинутым на бок. Через несколько секунд все взгляды были устремлены на меня. Преподаватели, студенты и административный персонал смотрели на меня так, словно я был каким-то экзотическим видом. Я был первым чернокожим бандитом, которого многие из них видели в реальной жизни. Одно мое присутствие остановило музыку. Я был иглой, которой водили по винилу, царапая совершенно новый ритм, и, как и сам хип-хоп, все это замечали, но не всем нравилось то, что они слышали. Я расхаживал по сцене, как будто мне было похуй.

Но это была ложь. Я вел себя очень дерзко, и мое появление было чертовски дерзким, но я чувствовал себя очень неуверенно, возвращаясь туда. В Буффало я словно жил в пылающем аду. Мои ранние годы в Бразилии были идеальным инкубатором для посттравматического стресса, и перед отъездом я получил двойную дозу смертельной травмы. Переезд в Индианаполис был возможностью избежать жалости и оставить все это позади. Учеба давалась мне нелегко, но я завел друзей и выработал новый стиль. Теперь, вернувшись, я выглядел достаточно другим снаружи, чтобы закрепить иллюзию, что я изменился, но чтобы измениться, нужно пройти через дермо. Противостоять этому и стать реальным. Я не проделал ни грамма этой тяжелой работы. Я все еще был глупым ребенком, которому не на что было опереться, а пробы в баскетбол лишили меня всякой уверенности.

Когда я пришел в спортзал, они заставили меня надеть форму, а не более обычную спортивную одежду. В то время стиль становился мешковатым и негабаритным, что Крис Уэббер и Джален Роуз из Fab Five прославили в Мичиганском университете. Тренеры в Бразилии не держали руку на пульсе. Они одели меня в обтягивающую белоснежную версию баскетбольных шорт, которые сдавливали мои яйца, очень плотно обтягивали бедра и чувствовались неудобно. Я попал в ловушку любимой мечты тренеров: Ларри Берда. Что имело смысл, потому что Ларри Ледженд был покровителем Бразилии и всей Индианы. На самом деле, его дочь ходила в нашу школу. Мы были друзьями. Но это не значит, что я хотел одеваться как он!

Потом был мой этикет. В Индианаполисе тренеры разрешают нам нести чушь на корте. Если я делал хороший ход или попадал тебе в лицо, я говорил о твоей маме или твоей девушки. В Инди я провел исследование того, как я говорю дермо. Я хорошо разобрался. Я был Дреймондом Грином в своей школе,

и все это было частью баскетбольной культуры города. На ферме это дорого мне обошлось. Когда начались пробы, я несколько раз повозился с неумелыми игроками, а когда я обыграл некоторых детей и выставил их в дурном свете, я сообщил им и тренерам об этом. Мое отношение смущило тренеров (которые, очевидно, не знали, что их герой, Ларри Ледженд, всегда был великим болтуном), и вскоре они забрали мяч у меня из рук и посадили на переднюю площадку позицию, которую я никогда раньше не играл. Мне было неудобно внизу, и я играл так. Это хорошо меня заткнуло. Между тем, Джонни доминировал.

Единственным моим спасением на той неделе было возвращение с Джонни Николсом. Пока меня не было, мы держались рядом, и наши марафонские сражения один на один возобновились в полном разгаре. Хотя он был невысокого роста, он всегда был хорошим игроком и был одним из лучших на паркете во время проб. Он сливал удары, видел открытого игрока и управлял кортом. Неудивительно, что он попал в университетскую команду, но мы оба были шокированы тем, что я едва попал в JV.

Я был раздавлен. И не из-за баскетбольных проб. Для меня этот результат был еще одним симптомом чего-то еще, что я чувствовал. Бразилия выглядела так же, но на этот раз дерзко ощущалось по-другому. В начальной школе было тяжело с академической точки зрения, но, несмотря на то, что мы были одной из немногих черных семей в городе, я не замечал и не чувствовал явного расизма. Будучи подростком, я испытывал это повсюду, и это было не потому, что я стал сверхчувствительным. Это был постоянный неприкрытый расизм.

Вскоре после возвращения в Бразилию мы с моим двоюродным братом Дэмиеном отправились на загородную вечеринку. Это было позднее комендантского часа. На самом деле мы не спали всю ночь, а после рассвета позвонили бабушке чтобы она забрала нас домой.

"Что, прости?" Она спросила. — Ты ослушался меня, так что можешь идти гулять.

Заметано.

Она жила в десяти милях отсюда, вдоль длинной проселочной дороги, но мы шутили и развлекались, когда начали прогулку. Дэмиен жил в Индианаполисе, и мы оба спустили наши мешковатые джинсы и были одеты в безразмерные куртки Starter,

что не совсем типично для бразильских проселочных дорог. Мы прошли семь миль за несколько часов, когда по асфальту в нашем направлении подпрыгнул пикап. Мы съехали на обочину, чтобы пропустить его, но он замедлил ход и, проползая мимо нас, увидел двух подростков в кабине и третьего, стоящего в кузове грузовика. Пассажир указал и закричал через открытое окно.

“Ниггеры!”

Мы не слишком остро реагировали. Мы опустили головы и продолжали идти в том же темпе, пока не услышали, как этот бешеный грузовик с визгом остановился на участке гравия и поднял пыльную бурю. Тут я повернулся и увидел, что пассажир, неряшливый деревенщина, выходит из кабины грузовика с пистолетом в руке. Он направил его мне в голову, направляясь ко мне.

«Откуда ты, черт возьми, и какого хрена ты здесь, в этом гребаном городе?!»

Дэмиен ушел с дороги, а я посмотрел в глаза стрелку и ничего не сказал. Он шагнул в двух метрах от меня. Угроза насилия была более чем очевидна. По коже пробежал озноб, но я не бежал и не прятался. Через несколько секунд он вернулся в грузовик, и они умчались.

Я не в первый раз слышу это слово. Незадолго до этого я тусовался в Pizza Hut с Джонни и парой девушек, в том числе с симпатичной мне брюнеткой по имени Пэм. Я ей тоже нравился, но мы никогда не двигались в эту сторону. Мы были двумя невинными людьми, наслаждавшимися обществом друг друга, но когда приехал ее отец, чтобы забрать ее домой, он увидел нас, и когда Пэм увидела его, ее лицо побледнело.

Он ворвался в переполненный ресторан и направился к нам, все взгляды были устремлены на него. Он никогда не обращался ко мне. Он просто посмотрел ей в глаза и сказал: «Я не хочу больше никогда видеть тебя сидящей с этим негром».

Она выскочила за дверь вслед за ним, ее лицо покраснело от стыда, а я сидел, парализованный, уставившись в пол. Это был самый унизительный момент в моей жизни, и он причинил гораздо больше боли, чем инцидент с оружием, потому что это произошло публично, и это слово было брошено взрослым мужчиной.

Я не мог понять, как или почему он был наполнен такой ненавистью, и если он чувствовал это, то сколько других людей в Бразилии разделяли его точку зрения,

когда они видели, как я иду по улице? Это была загадка, которую не хотелось разгадывать.

\* \* \*

Они не назовут меня, если не увидят меня. Именно так я действовал на втором курсе старшей школы в Бразилии, штат Индиана. Я прятался в задних рядах, низко опускался на стул и обходил стороной каждый урок. Наша старшая школа заставила нас взять иностранный язык в том году, что было забавно для меня. Не потому, что я не видел ценности, а потому, что едва мог читать по-английски, не говоря уже о понимании испанского. К тому времени, после добрых восьми лет жульничества, мое невежество кристаллизировалось. Я продолжал повышать уровень в школе, на правильном пути, но ни черта не научился. Я был одним из тех детей, которые думали, что он играет с системой, когда я все это время играл сам с собой.

Однажды утром, примерно в середине учебного года, я вбежал в класс испанского языка и схватил свою тетрадь из заднего шкафа. Там была техника фигурного катания. Вам не нужно было обращать на себя внимание, но вы должны были сделать так, чтобы это выглядело так, как будто ты делаешь то же, что и все, поэтому я плюхнулся на свое место, открыл свою рабочую тетрадь и уставился на учителя, который читал лекцию в передней части комнаты.

Когда я посмотрел на страницу, вся комната затихла. По крайней мере, мне так показалось. Ее губы все еще шевелились, но я ничего не слышал, потому что мое внимание было сосредоточено на сообщении, оставленном мне и мне одному.

У каждого из нас в этом классе была своя рабочая тетрадь, и мое имя было написано карандашом в правом верхнем углу титульного листа. Вот как они узнали, что она моя. Ниже кто-то нарисовал меня в петле. Это выглядело коряво, как что-то из игры в виселицу, в которую мы играли в детстве. Ниже были слова.

**Нигер, мы тебя убьем!**

Они написали с ошибкой, но я понятия не имел. Я едва мог произнести слова, а они, блядь, добились своего. Я оглядел комнату, моя ярость нарастала, как тайфун, и буквально гудела в ушах. Я не должен быть здесь, подумал я про себя. Я не должен был вернуться в Бразилию!

Я провел инвентаризацию всех инцидентов, которые я уже пережил, и решил, что не могу больше терпеть. Учитель все еще говорил, когда я встал без предупреждения. Она звала меня по имени, но я не пытался ее услышать. Я вышел из класса с блокнотом в руке и помчался в кабинет директора. Я так разозлился, что даже не остановился на стойке регистрации. Я вошел прямо в его кабинет и бросил улики на его стол.

— Я устал от этого дерьяма, — сказал я.

Кирк Фримен был директором в то время, и до сих пор он помнит, как поднял взгляд из-за стола и увидел слезы на моих глазах. Это не было какой-то загадкой, почему все это дермо происходит в Бразилии. Южная Индиана всегда была рассадником расистов, и он это знал. Четыре года спустя, в 1995 году, Ку-клукс-клан промарширует по главной улице Бразилии в День независимости в полном облачении. Ку-клукс-клан действовал в Сентр-Пойнте, городе, расположенном в пятнадцати минутах езды, и дети оттуда ходили в нашу школу. Некоторые из них сидели позади меня на уроке истории и почти каждый чертов день рассказывали расистские анекдоты в мою сторону. Я не ждал расследования того, кто это сделал. Больше всего на свете в тот момент я искал сострадания, и по выражению глаз директора Фримена я мог сказать, что ему было плохо из-за того, через что я прохожу, но он был в растерянности. Он не знал, как мне помочь. Вместо этого он долго изучал рисунок и послание, а затем поднял глаза на меня, готовый утешить меня своими мудрыми словами.

«Дэвид, это полнейшее невежество, — сказал он. «Они даже не знают, как пишется «ниггер».

Моей жизни угрожали, и это было лучшее, что он мог сделать. Одиночество, которое я испытал, покидая его офис, я никогда не забуду. Было страшно подумать, что по коридорам струится столько ненависти и что кто-то, кого я даже не знаю, хочет моей смерти из-за цвета моей кожи.

Один и тот же вопрос продолжал крутиться в моей голове: кто, черт возьми, ненавидит меня так? Я понятия не имел, кто мой враг. Был ли это кто-то из бывала с уроков истории, или это был кто-то, с кем я считал себя крутым, но на самом деле я ему совсем не нравился? Одно дело смотреть в дуло пистолета на улице или иметь дело с каким-то родителем-расистом. По крайней мере, это дерзко было честным. Жаждя узнать, кто еще чувствовал себя так же в моей школе, нервировало совсем по-другому, и я не мог избавиться от этого. Несмотря на то, что у меня было много друзей, все белые, я не мог перестать видеть скрытый расизм, нацарапанный по всем стенам невидимыми чернилами, из-за чего мне было чрезвычайно трудно нести бремя быть единственным.

**DAILY JOURNAL**  
KANKAKEE, ILLINOIS | FAMILY OWNED SINCE 1903



Members of the Ku Klux Klan salute a burning cross in the yard of a Center Point, Ind., residence in this Nov. 4, 1995, file photo.

The Associated Press

KKK в Сентер-Пойнте в 1995 году — Центр-Пойнт находится в пятнадцати минутах от моего дома в Бразилии.

Большинству, если не всем, представителям меньшинств, женщинам и геям в Америке хорошо знакомо это напряжение одиночества. Войти в комнату, где ты единственный в своем роде. Большинство белых мужчин понятия не имеют, как тяжело это может быть. Я бы хотел, чтобы они это испытали. Потому что тогда они бы знали, как это тебя истощает.

Как в некоторые дни, все, что вы хотите сделать, это остаться дома и валяться, потому что выйти на публику означает быть полностью разоблаченным, уязвимым для мира, который отслеживает и осуждает вас. По крайней мере, так кажется. Правда в том, что вы не можете точно сказать, когда и происходит ли это на самом деле в данный момент. Но это часто похоже на то, что является своего рода мозговым трахом. В Бразилии я был единственным, куда бы я ни пошел. За своим столиком в столовой, где я обедал с Джонни и нашей командой. В каждом классе, что я взял. Даже в чертовом баскетбольном зале.

К концу того же года мне исполнилось шестнадцать, и дедушка купил мне подержанный коричневый Chevy Citation. В один из первых дней, когда я ехал на нем в школу, кто-то нарисовал из баллончика слово «ниггер» на двери со стороны водителя. На этот раз они написали его правильно, и директор Фримен снова не находил слов. Ярость, бурлившая во мне в тот день, была неописуема, но она не вырвалась наружу. Это сломало меня изнутри, потому что я еще не знал, что делать и куда направлять столько эмоций.

Я должен был драться со всеми? Меня трижды отстраняли от занятий в школе за драку, и к настоящему времени я почти оцепенел. Вместо этого я отступил и упал в колодец черного национализма. Малкольм Икс стал моим избранным пророком. Раньше я приходил домой из школы и каждый чертов день смотрел одно и то же видео с одной из его ранних речей. Я пытался найти где-нибудь утешение, и то, как он анализировал историю и превращал черную безнадежность в ярость, питало меня, хотя большая часть его политических и экономических философий ускользала от меня. Это был его гнев на систему, созданную белыми людьми и для них, с которой я был связан, потому что я жил в тумане ненависти, пойманый в ловушку собственной бесплодной ярости и невежества. Но я не был материалом для «Нации Ислама». Это дерзко требовало дисциплины, а у меня ничего этого не было.

Вместо этого в младших классах я изо всех сил старался разозлить людей, став в точности стереотипным расистом, которого белые люди ненавидели и боялись. Я носил штаны ниже задницы каждый день. Я подключил магнитолу к домашним динамикам, которые заполняли багажник моего Citation. У меня задребезжали окна, когда я ехал по главной улице Бразилии, распивая джин и сок Snoop's. Я накинул на руль три ворсистых коврика и повесил пару пушистых игральных костей на зеркало заднего вида. Каждое утро перед школой я смотрел в зеркало в нашей ванной и придумывал новые способы заебать расистов в моей школе.

Все, что я делал, было направлено на то, чтобы вызвать реакцию у людей, которые ненавидели меня больше всего, потому что мне было важно мнение каждого обо мне, а это поверхностный образ жизни. Я был полон боли, у меня не было реальной цели, и если бы вы смотрели издалека, это выглядело бы так, будто я отказался от любых шансов на успех. Что я иду к катастрофе. Но я не терял надежды. У меня осталась еще одна мечта.

Я хотел вступить в Военно Воздушные Силы.

Мой дед был поваром в BBC в течение тридцати семи лет и так гордился своей службой, что даже после выхода на пенсию по воскресеньям ходил в церковь в своей парадной форме, а в середине недели — в рабочей форме. просто сидеть на чертовом крыльце. Этот уровень гордости вдохновил меня присоединиться к Гражданскому воздушному патрулю, гражданской вспомогательной службе BBC. Мы встречались раз в неделю, маршировали строем и узнавали о различных профессиях, доступных в BBC, от офицеров, и именно так я увлекся параспасателями — парнями, которые выпрыгивают из самолетов, чтобы спасти сбитых пилотов от опасности.

Летом перед поступлением на первый курс я посетил недельный курс под названием PLOC, курс ориентации по параспасательному прыжку. Как обычно, я был единственным. Однажды к нам пришел параспасатель по имени Скотт Гирен, и у него была чертовски интересная история. Во время стандартного упражнения во время прыжка на большую высоту с высоты 13 000 футов Гирен развернул свой парашют с другим парашютистом прямо над ним. Это не было чем-то из ряда вон выходящим. У него было преимущественное право прохода, и, как на тренировках, он отходил от другого прыгуна. За исключением того, что парень не увидел его, что подвергало Гирена серьезной опасности, потому что прыгун над ним все еще находился в середине свободного падения, мчась по воздуху со скоростью более 120 миль в час. Он пошел в пушечное ядро, надеясь не подрезать Гирена, но это не сработало. Гирен понятия не имел, что произойдет, когда его товарищ по команде пролетел через его купол, разрушив его при контакте, и врезался в лицо Гирена коленями.

Гирен мгновенно потерял сознание и, шатаясь, снова упал в свободном падении, его сломанный парашют создавал очень мало сопротивления. Другой парашютист смог раскрыть свой парашют и выжил, получив легкие травмы.

Гирен на самом деле не приземлился. Он подпрыгнул, как плоский баскетбольный мяч, три раза, но поскольку он был без сознания, его тело обмякло, и он не развалился на части, несмотря на то, что врезался в землю на скорости 100 миль в час. Он дважды умирал на операционном столе, но врачи скорой помощи возвращали его к жизни. Когда он очнулся на больничной койке, ему сказали, что он не выздоровеет полностью и никогда больше не будет спасателем. Восемнадцать месяцев спустя он бросил вызов медикам, полностью выздоровел и вернулся к любимой работе.



Скотт Гирен после этого несчастного случая

В течение многих лет я был одержим этой историей, потому что он пережил невозможное, и я резонировал с его выживанием. После убийства Уилмота, со всеми этими расистскими насмешками, сыплющимися на мою голову (не буду утомлять вас каждым инцидентом, просто знайте, что их было гораздо больше),

я чувствовал себя так, словно свободно падаю без гребаного парашюта. Гирен был живым доказательством того, что можно превзойти все, что вас не убивает, и с того момента, как я услышал его речь, я знал, что после выпуска пойду служить в BBC, что сделало школу еще более бессмысленной.

Особенно после того, как меня исключили из университетской баскетбольной команды на первом курсе. Меня сократили не из-за моих навыков. Тренеры знали, что я был одним из лучших их игроков, и что мне нравилась игра. Джонни и я играли в нее день и ночь. Вся наша дружба была основана на баскетболе, но из-за того, что я злился на тренеров за то, как они использовали меня в команде СП годом ранее, я не посещал летние тренировки, и они восприняли это как отсутствие приверженности команде. Они не знали и не заботились о том, что, когда они урезали меня, они устранили все стимулы, которые у меня были, чтобы поддерживать мой средний балл, что мне и так едва удавалось делать с помощью списывания. Теперь у меня не было веских причин ходить в школу. По крайней мере, я так думал, потому что ничего не знал о том, какое внимание военные придают образованию. Я думал, они возьмут кого угодно. Два случая убедили меня в обратном и вдохновили меня измениться.

Первый был, когда я провалил тест Батареи профессиональных способностей вооруженных сил (ASVAB) на первом курсе. ASVAB - это версия SAT для вооруженных сил. Это стандартизованный тест, который позволяет военным одновременно оценить ваши текущие знания и будущий потенциал для обучения, и я пришел на этот тест, готовый делать то, что у меня получалось лучше всего: жульничать. Я копировал каждый тест, в каждом классе, в течение многих лет, но когда я занял свое место в ASVAB, я был потрясен, увидев, что у людей, сидящих справа и слева от меня, были другие тесты, чем у меня. Пришлось идти одному и набрать 20 из 99 возможных баллов. Абсолютный минимум для поступления в BBC — всего 36, и я даже в него не вошел.

Второй знак, что мне нужно было измениться, прибыл с почтовым штемпелем как раз перед выпускным школьных принадлежностей на лето после первого года обучения. Моя мать все еще была в своей эмоциональной черной дыре после убийства Уилмота, и ее механизм выживания заставил ее взять на себя как можно больше обязательств. Она работала полный рабочий день в Университете ДеПау и преподавала вечерние занятия в Университете штата Индиана, потому что, если она перестанет суетиться достаточно много, чтобы начать думать, она осознает реальность своей жизни. Она продолжала двигаться, никогда не появлялась рядом и никогда не просила посмотреть мои оценки. Я помню, как после первого семестра нашего первого года обучения мы с Джонни приносили домой двойки и пятерки. Мы два часа стирали чернила.

Мы превратили «Fs» в «Bs», а «Ds» в «Cs» и все время хотели. На самом деле я помню, как испытывал извращенную гордость от того, что могу показать маме свои фальшивые оценки, но она даже не попросила показать их. Она поверила моему проклятому слову.

000940577	1992-93	GOGGINS, DAVID
CUM--	1.43592	
PREVIOUS CREDITS-	21.000	
GEOMETRY	D+	1.000 SM1
ENGLISH 1.1	D	1.000 SM1
U.S.HIST/MODERN	F	SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000 SM1
PHYS. SCIENCE	C-	1.000 SM1
TOTAL CREDITS-	25.000	
Rank:	211 Of	255

#### Оценки в младших классах

Мы жили параллельными жизнями в одном доме, и так как я более-менее воспитывал себя, то перестал ее слушать. На самом деле, примерно за десять дней до того, как пришло письмо, она выгнала меня, потому что я отказался вернуться домой с вечеринки до комендантского часа. Она сказала мне, что если я этого не сделаю, я вообще не приду домой.

На мой взгляд, я уже несколько лет жил один. Я сам готовил себе еду, стирал свою одежду. Я не злился на нее. Я был дерзок и решил, что она мне больше не нужна. В ту ночь я не гулял, а следующие полторы недели ночевал у Джонни или с другими друзьями. В конце концов настал день, когда я потратил свой последний доллар. Как-то утром она позвонила мне на телефон Джонни и рассказала о письме из школы. В нем говорилось, что я пропустил более четверти года из-за пропусков без уважительной причины, что у меня средний балл D, и если я не покажу значительного улучшения своего среднего балла и посещаемости в течение последнего года обучения, я не закончу учебу. Она не была эмоциональна по этому поводу. Она была больше измучена, чем раздражена.

— Я приду домой и возьму записку, — сказал я.

«В этом нет необходимости, — ответила она, — я просто хотела, чтобы вы знали, что вас отчисляют».

Позже в тот же день я появился на ее пороге с урчанием в животе. Я не просил прощения, а она не требовала извинений. Она просто оставила дверь открытой и ушла. Я прошел на кухню и сделал себе бутерброд с арахисовым маслом и желе. Она передала мне письмо, не сказав ни слова. Я читал ее в своей комнате, стены которой были оклеены изображениями Майкла Джордана и плакатами спецназа. Вдохновение для двойного увлечения ускользало сквозь пальцы.

Той ночью, приняв душ, я вытер запотевшее зеркало в ванной и внимательно его рассмотрел. Мне не нравился тот, кто смотрел в ответ. Я был дешевым головорезом без цели и без будущего. Мне было так противно, что я хотел ударить этого ублюдка по лицу и разбить стекло. Вместо этого я начал читать ему нотации. Пришло время стать настоящим.

— Посмотри на себя, — сказал я. «Как ты думаешь, зачем BBC нужна твоя панковская задница? Ты ничего не стоишь. Ты позор».

Я потянулся за кремом для бритья, разгладил тонкий слой на лице, развернул свежую бритву и продолжал говорить, пока брился.

«Ты тупой ублюдок. Ты читаешь как третьяклассник. Ты гребаное посмешище! Ты никогда в жизни не пробовал ничего, кроме баскетбола, и у тебя есть цели? Это чертовски смешно».

Сбив персиковый пух со щек и подбородка, я намылила кожу головы. Я отчаянно нуждался в переменах. Я хотел стать кем-то новым

«Ты не увидишь, чтобы у военных свисали штаны. Ты должен остановить разговаривать как гангстер. Ничто из этого дерьяма не сработает! Больше никаких легких путей! Пора взросльеть, черт возьми!»

Вокруг меня клубился пар. Он струился с моей кожи и лился из моей души. То, что начиналось как спонтанное излияние, превратилось во вторжение в личность.

— Это на тебе, — сказал я. «Да, я знаю, что это пиздец. Я знаю, через что ты прошел. Я был там, сука! Счастливого гребаного Рождества. Никто не придет, чтобы спасти твою задницу! Не твоя мама, не Уилмот. Никто! Это только твое дело!»

К тому времени, когда я закончил говорить, я был чисто выбрит. Вода выступила жемчугом на моем черепе, струилась со лба и капала на переносицу. Я выглядел по-другому и впервые взял на себя ответственность. Родился новый ритуал, который остался со мной на долгие годы. Это помогло бы мне улучшить свои оценки, привести мою жалкую задницу в форму и увидеть, как я закончу учебу и попаду в BBC.

Ритуал был прост. Я брил лицо и кожу головы каждую ночь, становился громче и был настоящим. Я ставил цели, писал их на стикерах и помечал их в том, что я теперь называю Зеркалом подотчетности, потому что каждый день я отчитывался перед поставленными целями. Сначала мои цели заключались в том, чтобы изменить мою внешность и выполнить все мои домашние дела без просьб.

*Каждый день заправлять свою постель, как будто ты в армии!*

*Подтянуть штаны!*

*Брить голову каждое утро!*

*Стричь траву!*

*Вымыть всю посуду!*

С тех пор Зеркало подотчетности держало меня в курсе, и хотя я был еще молод, когда эта стратегия пришла ко мне, с тех пор я нашел ее полезной для людей на любом этапе жизни. Возможно, вы находитесь на пороге выхода на пенсию и хотите заново открыть себя. Может быть, вы переживаете тяжелый разрыв или набрали вес. Возможно, вы навсегда инвалид, преодолеваете какую-то другую травму или просто пытаетесь понять, сколько своей жизни вы потратили впустую, живя без цели. В каждом случае тот негатив, который вы чувствуете, является вашим внутренним желанием перемен, но перемены не даются легко, и причина, по которой этот ритуал сработал так хорошо для меня, заключалась в моем тоне.

Я не был пушистым. Я был грубым, потому что это был единственный способ привести себя в порядок.

Тем летом, между младшим и старшим классом средней школы, я боялся. Я был неуверен. Я не был умным ребенком. Я снял с себя всю ответственность за свою все подростковое существование, и на самом деле думал, что я превзошел всех взрослых в моей жизни, взломал систему. Я обманул себя петлей отрицательной обратной связи обмана и мошенничества, которая на первый взгляд выглядела как продвижение вперед, пока я не наткнулся на чертову кирпичную стену, называемую реальностью. В тот вечер, когда я пришел домой и прочитал письмо из моей школы, я не мог отрицать правду, я пережил ее с трудом.

Я не танцевал и не говорил: «Боже, Дэвид, ты не слишком серьезно относишься к своему образованию». Нет, мне пришлось признать это в чистом виде, потому что единственный способ измениться — это быть честным с самим собой. Если ты ни хрена не знаешь и никогда не относился к школе серьезно, то скажи: «Я тупой!» Скажите себе, что вам нужно заставить свою задницу работать, потому что вы отстаете в жизни!

Если вы смотрите в зеркало и видите толстого человека, не говорите себе, что вам нужно сбросить пару килограммов. Говорить правду. Ты чертов жирдяй! Все в порядке. Просто скажи, что ты толстый, если ты толстый. Грязное зеркало, которое вы видите каждый день, будет каждый раз говорить вам правду, так почему же вы все еще лжете себе? Так ты можешь почувствовать себя лучше на несколько минут и остаться прежним? Если ты толстый, тебе нужно изменить тот факт, что ты толстый, потому что это чертовски вредно для здоровья. Я знаю, потому что я был в этой ситуации.

Если вы работали в течение тридцати лет, занимаясь одним и тем же дерьямом, которое вы ненавидели изо дня в день, потому что боялись бросить это дело и пойти на риск, вы жили как сучка. Точка, в упор. Скажи себе правду! Что ты потратил впустую дохуя времени, и что у тебя есть другие мечты, для реализации которых потребуется мужество, так что ты не сдохнешь как ебаная киска.

Бросьте себе вызов!

Никто не любит слышать суровую правду. Индивидуально и как общество мы избегаем того, что нам больше всего нужно услышать. Этот мир пиздец, в нашем обществе большие проблемы. Мы все еще делимся по расовому и культурному признаку, и у людей не хватает духу это слышать! Правда в том, что расизм и фанатизм до сих пор существуют, и некоторые люди настолько тонкокожие, что отказываются это признать. По сей день многие в Бразилии утверждают, что в их маленьком городке нет расизма.

Вот почему я должен поддержать Кирка Фримена. Когда я позвонил ему весной 2018 года, он очень четко помнил, через что я прошел. Он один из немногих, кто не боится правды.

Но если вы единственный, и вы не застряли в какой-то сумеречной зоне геноцида в реальном мире, вам тоже лучше стать настоящим. Ваша жизнь испорчена не из-за явных расистов или скрытого системного расизма. Вы не упускаете возможности, зарабатываете дермовые деньги и вас выселяют из-за Америки или Дональда, черт возьми, Трампа, или из-за того, что ваши предки были рабами, или из-за того, что некоторые люди ненавидят иммигрантов или евреев, или преследуют женщин, или верят, что геи отправятся в ад. Если что-то из этого дерма мешает вам преуспеть в жизни, у меня есть новости. Ты сам останавливаешь себя!

Вы сдаетесь вместо того, чтобы усердствовать! Скажите правду о настоящих причинах ваших ограничений, и вы превратите этот негатив, который является реальным, в топливо для реактивных двигателей. Эти шансы, сложенные против вас, станут чертовой взлетно-посадочной полосой!

Больше нельзя терять время. Часы и дни испаряются, как ручи в пустыне. Вот почему можно быть жестоким к себе, если вы понимаете, что делаете это, чтобы стать лучше. Нам всем нужна более толстая кожа, чтобы улучшить свою жизнь. Мягкость, когда вы смотрите в зеркало, не вдохновит вас на глобальные изменения, которые нам нужны, чтобы изменить наше настоящее и открыть свое будущее.

На следующее утро после первой встречи с «Зеркалом подотчетности» я выкинул лохматый руль и пушистые кости. Я заправил рубашку и надел брюки с ремнем, а когда снова начались занятия в школе, я перестал есть за обеденным столом. Впервые быть признанным и вести себя круто было пустой трата времени, и вместо того, чтобы есть со всеми популярными детьми, я нашел свой собственный стол и ел в одиночестве.

Имейте в виду, что остальная часть моего прогресса не может быть описана как метаморфоза «мигнешь, и ты пропустишь это». Госпожа Удача не появилась внезапно, не налила мне горячую ванну с мылом и не поцеловала меня так, как будто любила. На самом деле, единственная причина, по которой я не стал еще одной статистикой, заключается в том, что в самый последний момент я взялся за работу.

В старшем классе старшей школы все, о чем я заботился, — это тренировки, игра в баскетбол и учеба, и именно Зеркало подотчетности поддерживало во мне мотивацию продолжать стремиться к чему-то лучшему. Я просыпался до рассвета и почти каждое утро в 5 утра перед школой ходил в YMCA, чтобы заняться силовыми тренировками. Я все время бегал, обычно по местному полю для гольфа после наступления темноты. Однажды ночью я пробежал тринадцать миль — больше, чем когда-либо бегал за всю свою жизнь. На этом пробеге я наткнулся на знакомый перекресток. Это была та же самая улица, где тот деревенщина наставил на меня пистолет. Я избежал его и побежал дальше, преодолев полмили в противоположном направлении, прежде чем что-то сказали мне повернуть назад. Когда я подъехал к этому перекрестку во второй раз, я остановился и задумался. Я до усрачки боялся этой улицы, у меня сердце выпрыгивало из груди, именно поэтому я вдруг бросился в ее гребаную глотку.

Через несколько секунд две рычащие собаки вырвались на свободу и погнались за мной, когда лес был с обеих сторон. Все, что я мог сделать, это бежать, чтобы оставаться на шаг впереди зверей. Я все ждал, что этот грузовик снова появится и задавит меня, как в какой-нибудь сцене из Миссисипи примерно в 1965 году, но я продолжал бежать, все быстрее и быстрее, пока у меня не перехватило дыхание. В конце концов адские гончие сдались и ускакали прочь, и остался только я, ритм и пар моего дыхания и эта глубокая деревенская тишина. Это было очищение. К тому времени, как я повернулся, мой страх прошел. Я владел этой чертовой улицей.

С тех пор я промыл себе мозги, заставляя себя жаждать дискомфорта. Если бы шел дождь, я бы побежал. Всякий раз, когда шел снег, мой разум говорил: «Надевай свои чертовы кроссовки». Иногда я срывался, и мне приходилось разбираться с этим в «Зеркале подотчетности». Но встреча с этим зеркалом, с самим собой, мотивировала меня бороться с неприятными переживаниями, и в результате я стала жестче. А жесткость и выносливость помогли мне достичь моих целей.

Ничто не было для меня таким трудным, как обучение. Кухонный стол стал моим учебным залом на весь день и всю ночь. После того, как я провалил ASVAB во второй раз, моя мать поняла, что я серьезно отношусь к BBC, поэтому она нашла мне репетитора, который помог мне разработать систему, которую я мог использовать для обучения. Этой системой было запоминание. Я не мог учиться, просто царапая несколько заметок и запоминая их. Мне приходилось читать учебник и записывать каждую страницу в блокнот. Затем повторите это во второй и третий раз. Вот как знание прилипло к зеркалу моего разума. Не через обучение, а через переписывание, запоминание и припоминание.

Я сделал это для английского языка. Я сделал это для истории. Я выписывал и запоминал формулы по алгебре. Если моему репетитору требовался час, чтобы преподать мне урок, я должен был вернуться к своим заметкам с этого занятия в течение шести часов, чтобы зафиксировать их. Мое личное расписание учебного зала и цели становились заметками Post-It на моем Зеркале подотчетности, и угадайте, что случилось? У меня появилась навязчивая идея учиться.

За шесть месяцев я прошел путь от уровня чтения четвертого класса до уровня старшеклассника средней школы. Мой словарный запас разросся. Я написал тысячи карточек и просматривал их часами, днями и неделями. Я сделал то же самое для математических формул. Частично это был инстинкт выживания. Я был чертовски уверен, что не собирался поступать в колледж благодаря академической успеваемости, и хотя я был новичком в университетской баскетбольной команде на последнем курсе, ни один скаут колледжа не знал моего имени. Все, что я знал, это то, что мне нужно убираться к чертям из Бразилии, Индианы; что армия была моим лучшим шансом; и чтобы добраться туда, мне нужно было пройти ASVAB. С третьей попытки я выполнил минимальный стандарт для BBC.

Жизнь с целью изменила для меня все — по крайней мере, в краткосрочной перспективе. Когда я учился в старших классах средней школы, учеба и тренировки давали мне столько энергии, что ненависть сползала с моей души, как старая змеиная кожа. Негодование, которое я питал к расистам в Бразилии, эмоции, которые доминировали во мне и сжигали меня изнутри, рассеялись, потому что я, наконец, увидел гребаный источник.

Я посмотрел на людей, которые заставляли меня чувствовать себя некомфортно, и понял, как им некомфортно в собственной шкуре. Высмеивать или пытаться запугать кого-то, кого они даже не знали, только из-зарасы было явным признаком того, что с ними что-то не так, а не со мной. Но когда у вас нет уверенности, становится легко ценить мнения других людей, и я ценил мнение каждого, не принимая во внимание умы, которые их породили. Это звучит глупо, но в эту ловушку легко попасть, особенно если вы не уверены в себе, кроме того, что вы единственный. Как только я установил эту связь, расстраиваться из-за них не стоило моего времени. Потому что, если бы я собирался надрать им задницу в жизни, а я надрал, у меня было бы слишком много дермы, которое нужно было сделать. Каждое оскорбление или пренебрежительный жест становились дополнительным топливом для работающего внутри меня двигателя.

К тому времени, как я закончил учебу, я знал, что уверенность, которую мне удалось развить, не исходила от идеальной семьи или таланта, данного Богом. Это пришло из личной ответственности, которая принесла мне самоуважение, а самоуважение всегда будет освещать путь вперед.

Для меня это осветило путь прямо из Бразилии навсегда. Но я не ушел чистым. Когда вы выходите за пределы места во времени, которое бросило вам вызов до глубины души, может показаться, что вы выиграли войну. Не поддавайтесь этому миражу. Ваше прошлое, ваши самые глубокие страхи имеют свойство дремать, прежде чем вернуться к жизни с удвоенной силой. Вы должны сохранять бдительность. Для меня BBC показали, что я все еще мягок внутри. Я все еще был неуверен.

Я еще не окреп духом и душой.

---

## CHALLENGE #2

Пришло время посмотреть себе в глаза и стать грубым и настоящим. Это не практика самолюбования. Вы не можете накидать на себя пуху. Не массируйте свое эго. Речь идет об упразднении эго и первом шаге к тому, чтобы стать настоящим собой!

Я прикрепил стикеры к моему зеркалу подотчетности и попрошу вас сделать то же самое. Цифровые устройства не будут работать. Напишите все свои опасения, мечты и цели на стикерах и приклейте их на свое зеркало. Если вам нужно больше образования, напомните себе, что вам нужно начать работать изо всех сил, потому что вы недостаточно умны! Точка, в упор. Если ты смотришь в зеркало и видишь кого-то с явно избыточным весом, значит, ты чертовски толстый! Скажи это! В такие моменты нормально быть недобрый к себе, потому что нам нужна более толстая кожа, чтобы стать лучше.

Будь то карьерная цель (уволиться с работы, начать бизнес), цель образа жизни (похудеть, стать более активным) или спортивная цель (пробежать свои первые 5 км, 10 км или марафон), вы должны быть честны с собой о том, где вы находитесь, и о необходимых шагах, которые необходимо предпринять для достижения этих целей, день за днем. Каждый шаг, каждый необходимый пункт самосовершенствования следует записывать отдельной заметкой. Это означает, что вам нужно провести некоторое исследование и разбить все это на части. Например, если вы пытаетесь сбросить 40 фунтов, ваш первый Post-It может состоять в том, чтобы сбросить два фунта за первую неделю. Как только эта цель будет достигнута, удалите заметку и опубликуйте следующую цель от двух до пяти фунтов, пока не будет достигнута ваша конечная цель.

Какой бы ни была ваша цель, вы должны нести ответственность за небольшие шаги, которые необходимо предпринять для ее достижения. Самосовершенствование требует самоотверженности и самодисциплины. Грязное зеркало, которое вы видите каждый день, откроет вам правду. Перестаньте игнорировать это. Используйте это в своих интересах. Если вы чувствуете это, опубликуйте свое изображение, на котором вы смотрите в зеркало подотчетности с тегом, в социальных сетях с хэштегами [#canthurtme](#) [#accountabilitymirror](#).

## Глава 3

### НЕВЫПОЛНИМАЯ ЗАДАЧА

Было уже за полночь, и улицы были безлюдны. Я перевез свой пикап на другую пустую парковку и заглушил двигатель. В тишине я мог слышать только жуткий галогенный гул уличных фонарей и скрип моей ручки, когда я проверял очередную забегаловку франшизы. Последняя из бесконечной череды промышленных кухонь быстрого питания и столовых, которые за ночь посещали больше людей, чем вам хотелось бы знать. Вот почему такие парни, как я, появлялись в таких местах в предрассветные часы. Я сунул блокнот под подлокотник, схватил свое снаряжение и начал пополнять запасы крысоливок.

Они повсюду, эти маленькие зеленые коробочки. Оглянитесь почти в любом ресторане, и вы найдете их, спрятанными на виду. Моя работа заключалась в том, чтобы находить, перемещать или заменять их. Иногда я попадал в грязь и находил крысиную тушу, которая никогда не заставала меня врасплох. Ты узнаёшь смерть, когда чувствуешь ее запах.

Это была не та миссия, на которую я подписался, когда поступил на службу в BBC, мечтая присоединиться к отряду парашютно-спасательных служб. Тогда мне было девятнадцать лет, и я весил 175 фунтов (79кг). К тому времени, когда меня выписали четыре года спустя, я растолстел почти до 300 фунтов (136кг) и находился на другой службе. При таком весе даже наклониться, чтобы поставить ловушку, требовалось усилие. Я был настолько чертовски толст, что мне пришлось вшить спортивный носок в промежность моих рабочих штанов, чтобы они не порвались, когда я опускался на одно колено. Без пиздежа. Я представлял собой жалкое чертова зрелище.

Когда внешний вид был обработан, пришло время отправиться в помещение, которое было своего рода дикой природой. У меня были ключи почти от каждого ресторана в этой части Индианаполиса, а также их коды сигнализации. Оказавшись внутри, я наполнил свою ручную серебряную канистру ядом и надел на лицо противогаз. В этой штуке я выглядел чертовым космическим пришельцем с двумя фильтрами, торчащими изо рта и защищающими меня от ядовитых паров.

## Моя защита.

Если мне что-то и нравилось в этой работе, так это скрытный характер работы допоздна, перемещение в ночной тени и обратно. Мне нравилась эта маска по той же причине. Это было жизненно необходимо, и не из-за какого-то проклятого инсектицида. Мне это было нужно, потому что никто не мог меня видеть, особенно я сам. Даже если я случайно ловил свое отражение в стеклянном дверном проеме или на столешнице из нержавеющей стали, я видел не себя. Это был какой-то дрянной малобюджетный штурмовик. Из тех парней, которые, выходя из дома, хватали вчерашние пирожные.

Это был не я.

Иногда я видел, как тараканы снуют в поисках укрытия, когда я включал свет, чтобы брызгать на прилавки и кафельные полы. Я видел мертвых грызунов, застрявших в липких ловушках, которые я расставил во время предыдущих визитов. Я собирал и выбрасывал их. Я проверял системы освещения, которые я установил для ловли мотыльков и мух, и чистил их. В течение получаса я уходил, выезжая к следующему ресторану. Каждую ночь у меня было дюжина остановок, и я должен был успеть на них до рассвета.

Возможно, этот вид деятельности кажется вам отвратительным. Когда я вспоминаю, мне тоже противно, но не из-за работы. Это была честная работа. Необходимая. Черт, в учебном лагере BBC я столкнулся с моим первым сержантом-инструктором по строевой подготовке, и она сделала меня королевской туалета. Моя работа заключалась в том, чтобы уборные в наших казармах сияли. Она сказала мне, что если в какой-то момент найдет хоть одну пылинку в уборной, меня вернут в первый день и я присоединюсь к новому курсу. Я обратился к своей дисциплине. Я был счастлив просто быть в BBC, и я вычистил к черту эту уборную. Ты мог бы есть с этого пола. Четыре года спустя парень, который был так вдохновлен возможностью, что ему не терпелось почистить уборные, ушел, и я вообще ничего не чувствовал.

Говорят, что в конце тоннеля всегда есть свет, но глаза никогда не привыкают к темноте, и со мной так и случилось. Я закостенел. Закостенел в своей жизни, несчастен в своем браке, и я принял эту реальность. Я был потенциальным воином, ставшим снайпером по тараканам в ночную смену. Просто еще один зомби, продающий свое время на земле, совершающий движения. На самом деле, единственное понимание моей работы в то время заключалось в том, что это был шаг вперед.

Когда меня впервые уволили из армии, я устроился на работу в госпиталь Святого Винсента. Я работал охранником с 11 вечера до 7 утра за минимальную заработную плату и зарабатывал около 700 долларов в месяц. Время от времени я видел, как подъезжает грузовик Ecolab. Мы были на постоянной смене дезинсектора, и моя работа заключалась в том, чтобы открыть для него больничную кухню. Однажды ночью мы поговорили, и он упомянул, что Ecolab нанимает сотрудников, и что работа идет с бесплатным грузовиком и без босса, который смотрит вам через плечо. Это также было повышение заработной платы на 35 процентов. Я не думал о вреде для здоровья, я вообще не думал. Я брал то, что предлагалось. Я шел по этому пути наименьшего сопротивления, подаваемого с ложки, позволяя домино падать мне на голову, и это медленно убивало меня. Но есть разница между оцепенением и невежеством. Темной ночью меня мало что могло отвлечь, и я знал, что упала первая костяшка домино. Я запустил цепную реакцию, которая поставила меня на службу в Ecolab.

Военно-воздушные силы должны были быть моим выходом. Тот первый сержант-инструктор в конце концов отправил меня в другое подразделение, и в моем новом курсе я стал звездным рекрутом. Я был ростом 6 футов 2 дюйма (183 см) и весил около 175 фунтов. Я был быстрым и сильным, наше подразделение было лучшим во всем учебном лагере, и вскоре я готовился к работе своей мечты: парашютному спасателю ВВС. Мы были ангелами-хранителями с клыками, обученными десантироваться с неба в тылу врага и спасать сбитых пилотов от опасности. Я был одним из лучших парней на той тренировке. Я был одним из лучших в отжиманиях, а также в приседаниях, махах ногами и беге. Я отставал на один балл от диплома с отличием, но было кое-что, о чем они не говорили в преддверии обучения парашютным спасателям: уверенность в воде. Хорошее название для курса, где неделями пытаются утопить твою задницу, и мне было неудобно в воде, как в аду

Хотя моя мама избавила нас от государственного пособия и субсидируемого жилья за три года, у нее по-прежнему не было лишних денег на уроки плавания, и мы избегали бассейнов. Только когда я посетил лагерь бойскаутов, когда мне было двенадцать лет, я, наконец, столкнулся с плаванием. Уход из Баффало позволил мне присоединиться к скаутам, а лагерь был моей лучшей возможностью получить все значки за заслуги, которые мне были нужны, чтобы остаться на пути к тому, чтобы стать скаутом-орлом. Однажды утром пришло время претендовать на получение значка за заслуги в плавании, а это означало проплыть одну милю по озерной трассе, отмеченной буями. Все остальные дети вскочили и начали стремиться к этому, а я хотел сохранить лицо, и мне пришлось притвориться, что я знаю, что делаю, поэтому я последовал за ними в озеро. Я, по-собачьи, греб изо всех сил, но продолжал глотать воду, так что я перевернулся на спину и в итоге проплыла всю милю гребаным гребком на спине, который я импровизировал на лету. Знак отличия обеспечен.



Бой скауты

Когда пришло время сдавать экзамен по плаванию, чтобы попасть в парашютисты-спасатели, мне нужно было уметь плавать по-настоящему. Это был заплыв на 500 метров вольным стилем на время, и даже в девятнадцать лет я не умел плавать вольным стилем. Так что я отнес свою чахлую задницу в Barnes & Noble, купил «Плавание для чайников», изучил схемы и каждый день тренировался в бассейне. Я ненавидел засовывать лицо в воду, но мне удавалось сделать один гребок, затем два, и вскоре я мог проплыть целый круг.

Я не был таким плавучим, как большинство пловцов. Всякий раз, когда я прекращал плыть, даже на мгновение, я начинал тонуть, от чего мое сердце колотилось от паники, а мое повышенное напряжение только усугубляло ситуацию. В конце концов, я прошел этот тест по плаванию, но есть разница между компетентностью и комфортом в воде, еще один больший разрыв между комфортом и уверенностью, и когда вы не можете плавать, как большинство людей, уверенность в воде дается нелегко. Иногда вообще не приходит.

В парашютно-спасательных тренировках уверенность в воде является частью десятинедельной программы, и она наполнена конкретными упражнениями, разработанными для проверки того, насколько хорошо мы действуем в воде в условиях стресса. Одно из худших упражнений для меня называлось «Покачивание». Класс был разделен на группы по пять человек, выстроенные в линию от канавы до канавы в мелкой части, и полностью экипированные. Наши спины были пристегнуты двумя восьмидесятилитровыми баками из оцинкованной стали, и мы также носили шестнадцатифунтовые пояса. Нас загрузили до хрипа, и это было бы нормально, если бы в этом упражнении нам не разрешалось дышать из этих баков. Вместо этого нам сказали идти назад вниз по склону бассейна от трехфутовой секции к глубокой части, примерно на десять футов вниз, и во время этой медленной ходьбы в нужное положение мой разум кружился от сомнений и негатива.

*Какого хрена ты здесь делаешь? Это не для тебя! Ты не умеешь плавать! Ты самозванец, и тебя найдут!*

Время замедлилось, и эти секунды показались ему минутами. Моя диафрагма дернулась, пытаясь наполнить легкие воздухом. Теоретически я знал, что расслабление — это ключ ко всем подводным упражнениям, но я был слишком напуган, чтобы отпустить ситуацию. Моя челюсть сжалась так же сильно, как кулаки. Моя голова пульсировала, когда я пытался предотвратить панику. Наконец, мы все были на месте, и пора было начинать качаться. Это означало, что нужно было подняться со дна на поверхность (без использования ласт), глотнуть воздуха и снова опуститься. Было непросто вставать с полной нагрузкой, но я хотя бы могла дышать, и тот первый вдох был спасением. Кислород заполнил мой организм, и я начал расслабляться, пока инструктор не закричал: «Переключайся!» Это был наш сигнал снять ласты с ног, надеть их на руки и одним рывком вытолкнуть себя на поверхность. Нам разрешили отталкиваться от пола бассейна, но мы не могли делать движения ногами. Мы делали это пять минут.

Потемнение в глазах на поверхности не редкость во время тренировок уверенности в воде. Это сопровождается стрессом для организма и ограничением потребления кислорода. С ластами на руках я едва высывала лицо из воды достаточно высоко, чтобы дышать, а в промежутках я усердно работал и сжигал кислород. А когда вы сжигаете слишком много и слишком быстро, ваш мозг отключается, и вы теряете сознание. Наши инструкторы называли это «встречей с волшебником». Пока часы тикали, я видел материализующиеся звезды периферийным зрением и чувствовал, как волшебник подкрадывается ближе.

Я прошел это упражнение, и вскоре мне стало легко плавать руками или ногами. Что оставалось трудным от начала до конца, так это одна из самых простых наших задач: топтаться на месте без помощи рук. Мы должны были держать руки и подбородок высоко над водой, используя только ноги, которые мы врашали, как блендером, в течение трех минут. Это не похоже на многое времени, и для большей части класса это было легко. Для меня это было почти невозможно. Мой подбородок продолжал ударяться о воду, а это означало, что время снова начнется с тройного нуля. Вокруг меня мои одноклассники чувствовали себя так комфортно, что их ноги едва двигались, в то время как мои жужжали на максимальной скорости, и я все еще не мог подняться и наполовину ниже, чем те белые мальчики, которые, казалось, бросали вызов гравитации.

Каждый день это было очередное унижение в бассейне. Не то, чтобы я был смущен публично. Я прошел все упражнения, но внутри я страдал. Каждую ночь я сосредотачивался на завтрашнем задании и становился таким напуганным, что не мог спать, и вскоре мой страх трансформировался в обиду на одноклассников, которым, по моему мнению, было легко, что всколыхнуло мое прошлое.

Я был единственным чернокожим в своем подразделении, что напомнило мне мое детство в сельской Индиане, и чем сложнее становились тренировки уверенности в воде, тем выше поднимались эти темные воды, пока не казалось, что я тоже тонул изнутри. Пока весь мой класс спал, этот мощный коктейль страха и ярости гудел в моих венах, и мои ночные пристрастия стали своего рода самосбывающимся пророчеством. Тот, в котором неудача была неизбежна, потому что мой необузданый страх высвобождал то, что я не мог контролировать: мышление сдающегося.

Все это достигло апогея через шесть недель тренировок с упражнением «дыхание напарника». Мы объединились, каждая пара взяла друг друга за предплечья и по очереди дышала только через одну трубку. Тем временем инструкторы избивали нас, пытаясь оторвать от трубки. Все это должно было происходить на поверхности или около нее, но у меня была отрицательная плавучесть, а это означало, что я погружался в воду, увлекая за собой своего партнера. Он переводил дыхание и передавал мне трубку. Я выплывал на поверхность, выдыхал и пытался очистить нашу трубку от воды и сделать чистый вдох, прежде чем передать трубку ему, но инструкторы сделали это почти невозможным. Обычно я очищал трубку только наполовину и вдыхал больше воды, чем воздуха. С прыжка я действовал от дефицита кислорода, пытаясь остаться у поверхности.

В военной подготовке работа инструкторов состоит в том, чтобы выявлять слабые звенья и предлагать им действовать или уйти, и они могли бы сказать, что я боролся. В бассейне в тот день один из них все время был перед моим лицом, кричал и бил меня, а я задыхался, пытаясь и безуспешно глотая воздух через узкую трубку, чтобы отогнать волшебника. Я ушел под воду и помню, как посмотрел на остальных учеников, распластавшихся на поверхности, как безмятежные морские звезды. Спокойно, насколько это возможно, они с легкостью двигали своими трубками туда-сюда, пока я кипел. Теперь я знаю, что мой инструктор просто делал свою работу, но тогда я думал: «Этот ублюдок не дает мне шанса!

Я тоже прошел это упражнение, но мне предстояло еще одиннадцать упражнений и еще четыре недели тренировок уверенности в воде. Это имело смысл. Мы прыгали из самолетов над водой. Нам это было нужно. Я просто не хотел больше этого делать, и на следующее утро мне предложили выход, которого я не ожидал.

Несколько неделями ранее у нас взяли кровь во время медицинского осмотра, и врачи только что обнаружили, что у меня серповидноклеточная черта. У меня не было болезни, серповидноклеточной анемии, но у меня была черта, которая, как считалось в то время, увеличивала риск внезапной смерти, связанной с физической нагрузкой, из-за остановки сердца. Военно-воздушные силы не хотели, чтобы я упал замертво посреди упражнения, и отстранили меня от обучения на медицинских основаниях. Я сделал вид, что тяжело воспринял эту новость, как будто мою мечту разорвали. Я сделал чертовски разозленное лицо, но внутри я был в восторге.

Позже на той же неделе врачи отменили свое решение. Они не сказали конкретно, что для меня безопасно продолжать, но они сказали, что эта черта еще не до конца изучена, и позволили мне решить самому. Когда я вернулся к тренировкам, старший сержант сообщил мне, что я пропустил слишком много времени и что, если я хочу продолжить, мне придется начать сначала с первого дня, с первой недели. Вместо менее чем четырех недель мне придется терпеть еще десять недель ужаса, ярости и бессонницы, которые приходят с уверенностью в воде.

Сегодня такие вещи даже не фиксировались бы на моем радаре. Если бы вы сказали мне бежать дольше и упорнее, чем все остальные, просто чтобы хорошенько встряхнуться, я бы сказал: «Понял», и продолжать двигаться, но тогда я был еще полусырым. Физически я был силен, но даже близко не мог овладеть своим разумом.

Старший сержант уставился на меня, ожидая моего ответа. Я даже не мог смотреть на его глаза, когда я сказал: «Знаете что, мастер-сержант, доктора не много знают об этой серповидной клетке, и это меня беспокоит»

Он бесстрастно кивнул и подписал документы, навсегда исключающие меня из программы. Он написал про серповидную клетку, и на бумаге я не бросил, но я знал правду. Если бы я был тем парнем, которым я являюсь сегодня, мне было бы наплевать на Серповидные клетки. У меня все еще есть Серповидноклеточная Черта. Просто от этого не избавишься, но тогда появилось препятствие, и я сбросил карты.

Я переехал в Форт-Кэмпбелл, штат Кентукки, сказал своим друзьям и семье, что меня выгнали из программы по медицинским показаниям, и отслужил свои четыре года в группе тактического управления воздушным движением (ТАС-Р), которая работает с некоторыми подразделениями специального назначения. . Я тренировался, чтобы поддерживать связь между наземными подразделениями и воздушной поддержкой — быстроходными самолетами, такими как F-15 и F-16, — в тылу врага. Это была сложная работа с умными людьми, но, к сожалению, я никогда не гордился ею и не видел предлагаемых возможностей, потому что я знал, что был лодырем, который позволил страху диктовать свое будущее.

Я похоронил свой позор в спортзале и за кухонным столом. Я занялся пауэрлифтингом и набрал массу. Я ел и работал. Работал и ел. В последние дни службы в BBC я весил 255 фунтов. После выписки я продолжал наращивать мышцы и жир, пока не стал весить почти 300 фунтов. Я хотел быть большим, потому что большой вес скрывал Дэвида Гоггина. Я смог втиснуть этого 175-фунтового человека в эти 21-дюймовые бицепсы и этот дряблый живот. Я отрастил густые усы и пугал всех, кто меня видел, но внутри я знал, что я киска, и это было навязчивое чувство.



После учебного лагеря ВВС в весе 175 фунтов в 1994 году.



290 фунтов на пляже в 1999 году.

\* \* \*

Утро, когда я начал брать на себя ответственность за свою судьбу, началось так же, как и любое другое. Когда часы пробили 7 утра, моя смена в Ecolab закончилась, и я отправился в забегаловку Steak 'n Shake, чтобы купить большой шоколадно-молочный коктейль. Следующая остановка, 7-Eleven, за коробкой мини-шоколадных пончиков Hostess. Я проглотил их в сорокапятиминутной поездке домой, в красивую квартиру на поле для гольфа в красивом Кармеле, штат Индиана, которую я делил со своей женой Пэм и ее дочерью. Помните тот случай с Pizza Hut? Я женился на той девушке. Я женился на девушке, отец которой назвал меня негром. Что это говорит обо мне?

Мы не могли позволить себе такую жизнь. Пэм даже не работала, но в те дни долгов по кредитным картам ничто не имело особого смысла. Я мчался по шоссе со скоростью 70 миль в час, питаясь сахаром и слушая местную радиостанцию с классическим роком, когда из стереосистемы полился звук тишины. Слова Саймона и Гарфункеля прозвучали как истина.

Тьма действительно была другом. Я работал в темноте, скрывал свое истинное «я» от друзей и незнакомцев. Никто бы не поверил, насколько оцепенелым и испуганным я был тогда, потому что я выглядел как зверь, которому никто не посмеет перечить, но мой разум был не в порядке, и моя душа была отягощена слишком большим количеством травм и неудач. У меня были все оправдания в мире, чтобы быть неудачником, и я использовал их все. Моя жизнь рушилась, и Пэм не справилась с этим, сбежав с места происшествия. Ее родители все еще жили в Бразилии, всего в семидесяти милях от нее. Мы проводили большую часть времени порознь.

Я пришел домой с работы около 8 утра, и телефон зазвонил, как только я вошел в дверь. Это была моя мать. Она знала мой распорядок дня.

«Приходите за своим основным продуктом», — сказала она.

Моим основным блюдом был завтрак «шведский стол» на одного человека, который мало кто мог съесть за один присест. Подумайте: восемь булочек с корицей Pillsbury, полдюжины яичницы-болтуни, полфунта бекона и две тарелки Fruity Pebbles. Не забывай, я только что уничтожил коробку пончиков и шоколадный коктейль. Мне даже не пришлось отвечать. Она знала, что я приду. Еда была моим любимым наркотиком, и я всегда проглатывал все до последней крошки.

Я повесил трубку, включил телевизор и пропал по коридору в душ, где сквозь пар я мог слышать голос рассказчика. Я поймал фрагменты. «Морские Котики... самые стойкие... в мире». Я обернулся полотенце вокруг талии и бросился обратно в гостиную. Я был такой большой, что полотенце едва прикрывало мою толстую задницу, но я сел на диван и не шевелился минут тридцать.

Шоу последовало за тренировочным классом 224 Basic Underwater Demolition SEAL (BUD / S) сквозь Адскую неделю: самую трудную серию задач в рамках самой тяжелой физически сложной подготовки в армии. Я наблюдал, как мужчины потеют и страдают, когда они преодолевают грязные полосы препятствий, бегут по мягкому песку, держа над головой бревна, и дрожат от ледяного прибоя. Пот выступил у меня на голове, я был буквально на краю своего сиденья, когда увидел, как парни — одни из самых сильных из них — звонят в колокольчик и уходят. Это можно понять. Только одна треть мужчин, которые начинают BUD/S, проходит Адскую неделю, и за все время обучения парашютным спасателем я не мог припомнить, чтобы чувствовал себя так же ужасно, как выглядели эти мужчины. Они были опухшими, натертными, лишенными сна мертвецами на ногах, и я им завидовал.

Чем дольше я смотрел, тем больше убеждался, что во всех этих страданиях скрыты ответы. Ответы, которые мне были нужны. Не раз камера панорамировала бескрайний пенящийся океан, и каждый раз я чувствовал себя жалким. «Морские Котики» были всем, чем я не был. Они были о гордости, достоинстве и типе совершенства, которое пришло из купания в огне, избиения и возвращения снова и снова. Они были человеческим эквивалентом самого твердого и остrego меча, который только можно было представить. Они искали пламя, терпели удары столько, сколько было необходимо, даже дольше, пока не становились бесстрашными и смертоносными. Они не были мотивированы. Их гнали. Шоу закончилось выпускным. Двадцать два гордых мужчины стояли плечом к плечу в белых парадных костюмах, прежде чем камера наткнулась на их командира.

«В обществе, где посредственность слишком часто является стандартом и слишком часто вознаграждается, — сказал он, — люди, которые ненавидят посредственность, отказываются определять себя в общепринятых терминах и стремятся превзойти традиционно признаваемые человеческие способности, вызывают сильное восхищение. Это именно тот тип людей, которых BUD/S должен найти. Человек, который находит способ выполнить любую задачу в меру своих возможностей. Человек, который приспособится и преодолеет любые препятствия».

В тот момент мне показалось, что командир говорит прямо со мной, но после того, как шоу закончилось, я вернулся в ванную, посмотрел в зеркало и посмотрел на себя. Я выглядел каждой частью на 300 фунтов. Я был всем, о чем говорили все ненавистники дома: необразованным, без реальных навыков, нулевой дисциплиной и тупиковым будущим. Назвать меня посредственностью было бы большим преувеличением. Я был на дне бочки жизни, смешиваясь с отбросами, но впервые за долгое время я проснулся.

Я почти не разговаривал с мамой во время завтрака и съел только половину своего основного продукта, потому что мои мысли были заняты незаконченными делами. Я всегда хотел присоединиться к элитному подразделению специальных операций, и под всеми слоями жалости к себе и неудач это желание все еще было. Теперь оно возвращалось к жизни благодаря случайному просмотру шоу, которое продолжало воздействовать на меня, как вирус, перемещающийся из клетки в клетку, захватывая власть.

Это стало навязчивой идеей, от которой я не мог избавиться. Каждое утро после работы в течение почти трех недель я звонил военным вербовщикам ВМФ и рассказывал им свою историю. Я обзвонил офисы по всей стране. Я сказал, что готов переехать, если они смогут отправить меня на обучение Морских Котиков. Все мне отказали. Большинство не интересовалось кандидатами с предыдущей службой. Один местный военкомат был заинтригован и хотел встретиться лично, но когда я приехал, они рассмеялись мне в лицо. Я был слишком тяжелым, и в их глазах я был просто еще одним бредовым притворщиком. Я ушел с той встречи с таким же чувством.

После обзыва всех военкоматов, которые я смог найти, я набрал местное подразделение военно-морского резерва и впервые поговорил со старшиной Стивеном Шалджо. Шалджо работал электриком и инструктором в нескольких эскадрильях F-14 в NAS Miramar в течение восьми лет, прежде чем присоединиться к набору персонала в Сан-Диего, где тренируются Морские Котики. Он работал день и ночь и быстро поднимался по служебной лестнице. Его переезд в Индианаполис сопровождался продвижением по службе и задачей найти новобранцев ВМФ посреди кукурузы. К тому времени, как я позвонил, он проработал в Инди всего десять дней, и если бы я связался с кем-нибудь еще, вы, вероятно, не читали бы эту книгу. Но благодаря сочетанию слепого везения и упрямой настойчивости я нашел одного из лучших вербовщиков во флоте, парня, чьей любимой задачей было находить алмазы в необработанном виде, — парней с бывшей службой, таких как я, которые искали повторного призыва и надеялись попасть в спецоперации.

Наш первый разговор длился недолго. Он сказал, что может помочь мне и что я должен прийти, чтобы встретиться лично. Это звучало знакомо. Я схватил ключи и поехал прямо к нему в офис, но не слишком надеялся. Через полчаса, когда я приехал, он уже разговаривал по телефону с администрацией BUD/S.

Все матросы в этой конторе — все белые — были удивлены, увидев меня, кроме Шалджо. Если я был тяжеловесом, то Шальо был легковесом при росте 5 футов 7 дюймов, но его, похоже, не смущали мои габариты, по крайней мере, сначала. Он был общительным и теплым, как любой продавец, хотя я мог бы сказать, что в нем жил какой-то питбуль. Он провел меня по коридору, чтобы взвесить, и, стоя на весах, я посмотрел на таблицу веса, прикрепленную к стене. При моем росте максимально допустимый вес для ВМФ был 191 фунт. Я затаил дыхание, втянул живот, насколько мог, и выпятил грудь в жалкой попытке отсрочить унизительный момент. Этот момент так и не наступил.

«Ты большой мальчик», — сказал Шальо, улыбаясь и качая головой, когда он нацарапал 297 фунтов на графике в папке с файлами. «Военно-морской флот имеет программу, которая позволяет новобранцам резерва поступать на активную военную службу. Это то, что мы будем использовать для этого. В конце года он постепенно прекращает свое существование, поэтому нам нужно повысить ваш уровень до этого срока. Суть в том, что у тебя есть кое-какая работа, но ты это знаешь. Я проследил за его взглядом до таблицы веса и снова проверил ее. Он кивнул, улыбнулся, похлопал меня по плечу и оставил смотреть правде в глаза.

У меня было меньше трех месяцев, чтобы сбросить 106 фунтов.

Это казалось невыполнимой задачей, и это одна из причин, по которой я не бросил свою работу. Другой был ASVAB (Батарея профессиональных навыков военнослужащих). Этот кошмарный тест вернулся к жизни, как чертов монстр Франкенштейна. Я сдал его один раз, чтобы поступить на службу в BBC, но чтобы претендовать на BUD/S, мне нужно было набрать намного больше баллов. В течение двух недель я учился весь день и убивал вредителей каждую ночь. Я еще не занимался. Серьезной потери веса придется подождать.

Я прошел тест в субботу днем. В следующий понедельник я позвонил Шалджо. «Добро пожаловать на флот», — сказал он. Сначала он загрузил хорошие новости. Я отлично справлялся с некоторыми разделами и теперь официально был резервистом, но я набрал только 44 балла по механическому пониманию. Чтобы претендовать на BUD/S, мне нужно было набрать 50 баллов. Мне нужно было пересдать весь тест за пять недель.

В наши дни Стивен Шальо любит называть нашу случайную связь «судьбой». Он сказал, что почувствовал мой драйв в первый момент нашего разговора, и что он поверил в меня сразу же, поэтому мой вес не был для него проблемой, но после того теста ASVAB я был полон сомнений. Так что, возможно, то, что произошло позже той ночью, также было формой судьбы или столь необходимой дозой божественного вмешательства.

Я не буду упоминать название ресторана, где это произошло, потому что, если я это сделаю, вы никогда больше не будете там есть, и мне придется нанять адвоката. Просто знайте, это место было катастрофой. Сначала я проверил ловушки снаружи и нашел дохлую крысу. Внутри были еще дохлые грызуны — мышь и две крысы — на липких ловушках, а в неубранном мусоре — тараканы. Я покачал головой, опустился на колени под раковину и побрызгал через узкую щель в стене. Я еще этого не знал, но я нашел их гнездо, и когда яд попал в него, они начали разбегаться.

Через несколько секунд по моей шее пробежала волна. Я стряхнула его и, вытянув шею, увидел, как из открытой панели на потолке на кухонный пол стекает водопад из тараканов. Я столкнулся с роем тараканов и самым страшным заражением, которое я когда-либо видел на работе в Ecolab. Они продолжали падать. Тараканы садились мне на плечи и голову. Пол был полностью в них.

Я оставил канистру на кухне, схватил липкие ловушки и выскочил наружу. Мне нужен был свежий воздух и больше времени, чтобы понять, как я буду очищать ресторан от паразитов. По пути к мусорному контейнеру, чтобы избавиться от грызунов, я обдумал свои варианты, открыл крышку и обнаружил живого енота, который безумно шипел. Он оскалил свои желтые зубы и бросился на меня. Я захлопнул мусорный бак.

Какого хрена? Я имею в виду, серьезно, какого хрена? Когда действительно будет достаточно? Готов ли я позволить моему жалкому настоящему превратиться в испорченное будущее? Сколько еще я буду ждать, сколько еще лет я прожгу, задаваясь вопросом, есть ли какая-то более великая цель, ожидающая меня? Я сразу понял, что если не встану и не пойду по пути наибольшего сопротивления, то окажусь в этом ментальном аду навсегда.

Я не вернулся в этот ресторан. Я не собрал свое снаряжение. Я завел свой грузовик, остановился, чтобы выпить шоколадного коктейля — в то время моего успокоительного чая — и поехал домой. Было еще темно, когда я остановился. Мне было все равно. Я снял рабочую одежду, надел спортивный костюм и зашнуровал кроссовки. Я не бегал больше года, но я вышел на улицу, готовый пробежать четыре мили.

Я продержался 400 метров. Мое сердце бешено колотилось. У меня так закружилась голова, что мне пришлось сесть на краю поля для гольфа, чтобы отдохнуть, прежде чем медленно идти обратно к дому, где мой растаявший коктейль ждал, чтобы утешить меня в очередной неудаче. Я схватил его, отхлебнул и рухнул на диван. Мои глаза наполнились слезами.

Кем, черт возьми, я себя считал? Я родился ничем, я ничего не доказал и до сих пор не стоил ни черта. Дэвид Гоггинс, Морской Котик? Да правильно. Какая несбыточная мечта. Я не мог даже пробежать квартал в течение пяти минут. Все мои страхи и неуверенность, которые я сдерживал всю свою жизнь, начали обрушиваться на мою голову. Я был на грани того, чтобы сдаться и сдаться навсегда. Именно тогда я нашел свою старую, протертую до дыр VHS-копию «Рокки» (та, что была у меня пятнадцать лет), вставил ее в кассетник и перемотал вперед к моей любимой сцене: 14-му раунду.

Оригинальный «Рокки» до сих пор остается одним из моих самых любимых фильмов, потому что он рассказывает о ничего не знающем бойце-подмастерье, живущем в нищете без каких-либо перспектив. Даже его собственный тренер не будет работать с ним. Затем, ни с того ни с сего, емудается титульный бой с чемпионом Аполло Кридом, самым страшным бойцом в истории, человеком, который нокаутировал всех соперников, с которыми когда-либо сталкивался. Все, чего хочет Рокки, — это быть первым, кто преодолеет дистанцию с Кридом. Уже одно это сделает его тем, кем он сможет гордиться впервые в жизни.

Оригинальный «Рокки» до сих пор остается одним из моих самых любимых фильмов, потому что он рассказывает о ничего не знающем бойце-подмастерье, живущем в нищете без каких-либо перспектив. Даже его собственный тренер не будет работать с ним. Затем, ни с того ни с сего, емудается титульный бой с чемпионом Аполло Кридом, самым страшным бойцом в истории, человеком, который нокаутировал всех соперников, с которыми когда-либо сталкивался. Все, чего хочет Рокки, — это быть первым, кто преодолеет дистанцию с Кридом. Уже одно это сделает его тем, кем он сможет гордиться впервые в жизни.

Бой, более близкий, чем кто-либо ожидал, кровавый и напряженный, и к середине раунда Рокки принимает на себя все больше и больше ударов. Он проигрывает бой, и в 14-м раунде его рано сбивают с ног, но он снова появляется в центре ринга. Аполло приближается, преследуя его, как лев. Он наносит острые левые джебы, поражает медлительного Рокки ошеломляющей комбинацией, наносит наказующий правый хук и еще один. Он отправил Рокки спиной в угол. Ноги Рокки желобобразные. Он даже не может собраться с силами, чтобы поднять руки в защиту. Аполло наносит еще один правый хук в голову Рокки, затем левый хук и яростный правый апперкот, который сбивает Рокки с ног.

Аполло отступает в противоположный угол с высоко поднятыми руками, но даже лицом вниз на этом ринге Рокки не сдается. Когда рефери начинает свой счет, Рокки извивается к канатам. Микки, его собственный тренер, убеждает его оставаться лежать, но Рокки его не слышит. Он подтягивается на одно колено, затем на четвереньки. Судья показывает шесть, когда Рокки хватается за канаты и поднимается. Толпа ревет, и Аполло поворачивается и видит, что он все еще стоит. Рокки машет Аполлону. Плечи чемпиона опустились в недоумении.

Бой еще не окончен.

Я выключил телевизор и подумал о своей жизни. Это была жизнь, лишенная какого-либо драйва и страсти, но я знал, что если я продолжу подчиняться своему страху и чувству неполноценности, я позволю им навсегда диктовать свое будущее. Единственным выходом для меня было попытаться найти силу в эмоциях, которые унизили меня, обузданть и использовать их, чтобы дать мне возможность подняться, что я и сделал.

Я выбросил этот коктейль в мусорное ведро, зашнуровал ботинки и снова отправился на улицу. Во время моей первой пробежки я почувствовал сильную боль в ногах и легких на четверть мили. Мое сердце забилось быстрее, и я остановился. На этот раз я почувствовал ту же боль, мое сердце колотилось, как раскаленная машина, но я пробежал его, и боль утихла. К тому времени, как я наклонился, чтобы отдохнуться, я пробежал целую милю.

Именно тогда я впервые понял, что не все физические и умственные ограничения реальны, и что у меня была привычка сдаваться слишком рано. Я также знал, что мне потребуется вся сила и мужество, чтобы совершить невозможное. Я смотрел на часы, дни и недели безостановочного страдания. Я должен был бы подтолкнуть себя к самому краю моих возможностей смертного. Мне пришлось принять вполне реальную возможность того, что я могу умереть, потому что на этот раз я не сдамся, как бы быстро ни билось мое сердце и сколько бы боли я ни испытывал. Мне пришлось создать себя с нуля.

Обычный день проходил примерно так. Я просыпался в 4:30 утра, жевал банан и читал книги ASVAB. Около 5 утра я брал эту книгу на свой велотренажер, где я потел и учился два часа. Помните, мое тело было не в порядке. Я еще не мог пробежать несколько миль, поэтому мне нужно было сжечь как можно больше калорий на велосипеде. После этого я ехал в среднюю школу Кармель и прыгал в бассейн, чтобы поплавать два часа. Оттуда я отправлялся в спортзал на круговую тренировку, которая включала жим лежа, жим на наклонной скамье и множество упражнений для ног. Масса была врагом. Мне нужны были повторения, и я сделал пять или шесть подходов по 100–200 повторений в каждом. Затем я возвращался к велотренажёру ещё на два часа.

Я постоянно был голоден. Ужин был моей единственной настоящей едой каждый день, но в нем было немного. Я съел жареную или обжаренную куриную грудку и немного тушеных овощей вместе с наперстком риса. После ужина я еще два часа катался на велосипеде, ложился спать, просыпался и повторял все сначала, зная, что шансы на успех не очень высоки. То, чего я пытался достичь, похоже на студента двоичника, поступающего в Гарвард, или на то, чтобы пойти в казино и поставить каждый свой доллар на число в rulette, действуя так, как будто выигрыш предрешен. Я ставил на себя все, что у меня было, без каких-либо гарантий.

Я взвешивался дважды в день и за две недели сбросил двадцать пять фунтов. Мой прогресс только улучшался по мере того, как я продолжал тренироваться, и вес начал уменьшаться. Десять дней спустя я был в 250 фунтах, достаточно легком, чтобы начать отжиматься, подтягиваться и начать бегать. Я по-прежнему просыпался, катался на велотренажере, в бассейне и в тренажерном зале, но я также включал двух-, трех- и четырехкилометровые пробежки. Я выбросил свои кроссовки и заказал пару Bates Lites, такие же ботинки, которые кандидаты в Морские Котики носят в BUD/S, и начал бегать в них.

Можно подумать, что с такими усилиями я буду крепко спать, но ночи были полны беспокойства. Мой желудок урчал, а мысли кружились. Я мечтал о сложных вопросах ASVAB и боялся тренировок на следующий день. Я так много выкладывался почти без топлива, что депрессия стала естественным побочным эффектом. Мой разваливающийся брак склонялся к разводу. Пэм ясно дала понять, что она и моя падчерица не поедут со мной в Сан-Диего, если каким-то чудом я смогу это осуществить. Они остались в Бразилии большую часть времени, и когда я был совсем один в Кармелле, я был в смятении. Я чувствовал себя бесполезным и беспомощным, когда мой бесконечный поток саморазрушительных мыслей набирал обороты.

Когда вас душит депрессия, она затмевает весь свет и не оставляет вам ничего, за что можно было бы уцепиться в надежде. Все, что вы видите, это негатив. Для меня единственный способ пройти через это — подпитываться своей депрессией. Мне пришлось перевернуть это и убедить себя, что вся эта неуверенность в себе и беспокойство были подтверждением того, что я больше не живу бесцельной жизнью. Моя задача может оказаться невыполнимой, но, по крайней мере, я вернулся к своей чертовой миссии.

Иногда по ночам, когда мне было плохо, я звонил Шалджо. Он всегда был в офисе рано утром и поздно вечером. Я не рассказывал ему о своей депрессии, потому что не хотел, чтобы он сомневался во мне. Я использовал эти звонки, чтобы накачать себя. Я сказал ему, сколько фунтов я сбросил и сколько работы я вложил, и он напоминал мне продолжать учиться для этого ASVAB.

Заметано.

У меня был саундтрек Рокки на кассете, и я слушал *Going the Distance* для вдохновения. Во время долгих поездок на велосипеде и пробежек, когда в моем мозгу звучали эти дорожки, я представлял, как прохожу через BUD/S, ныряю в холодную воду и сокрушаю Адскую неделю. Я хотел, я надеялся, но к тому времени, когда я упал до 250, мое стремление получить право на участие в Морских Котиках больше не было мечтой. У меня был реальный шанс совершить то, что большинство людей, включая меня самого, считало невозможным. Тем не менее, были и плохие дни. Однажды утром, вскоре после того, как мой вес упал ниже 250, я взвесился и похудел всего на фунт со вчерашнего дня. Мне нужно было сбросить так много веса, что я не мог позволить себе выйти на плато. Это все, о чем я думал, пробежав шесть миль и проплыв две. Когда я пришел в спортзал на свою обычную трехчасовую тренировку, я был измучен и болен.

Сделав более 100 подтягиваний в серии подходов, я вернулся к штанге для максимального подхода без потолка. Когда я подошел, моей целью было дойти до двенадцати, но мои руки горели огнем, когда я в десятый раз вытянул подбородок над перекладиной. В течение нескольких недель постоянно присутствовало искушение отступить, и я всегда отказывался. Однако в тот день боль была слишком сильной, и после одиннадцатого подтягивания я сдался, упал и закончил тренировку, не успев сделать одно подтягивание.

То подтягивание осталось со мной вместе с тем одним фунтом. Я пытался выкинуть их из головы, но они не оставляли меня в покое. Они дразнили меня по дороге домой и за кухонным столом, пока я ел жареную курицу и пресную печеную картошку. Я знал, что не засну этой ночью, если ничего не сделаю, поэтому схватил ключи.

«Срезая углы ты нихрена не сделаешь!», — сказал я вслух, возвращаясь в спортзал.  
— Для тебя нет коротких путей, Гоггинс!

Я повторил всю тренировку подтягиваний. Одно пропущенное подтягивание стоило мне дополнительных 250, такие эпизоды периодически случались. Всякий раз, когда я прерывал пробежку или плавал, потому что был голоден или устал, я всегда возвращался и старался еще сильнее. Это был единственный способ справиться с демонами в моем сознании. В любом случае будут страдания. Мне пришлось выбирать между физическими страданиями в данный момент и душевными мучениями от размышлений о том, не будет ли это одно пропущенное подтягивание, тот последний круг в бассейне, четверть мили, которые я пропустил по дороге или тропе, в конечном итоге будут стоить мне возможности на всю жизнь. Это был легкий выбор. Когда дело дошло до Морских Котиков, я ничего не оставлял на волю случая.

Накануне ASVAB, когда до тренировки оставалось четыре недели, скинуть вес больше не было проблемой. Я уже похудел до 215 фунтов и был быстрее и сильнее, чем когда-либо. Я бегал по шесть миль в день, проезжал на велосипеде более двадцати миль и проплыл более двух. Все это в разгар зимы. Моей любимой трассой была шестимильная тропа Монон, асфальтированная велосипедная и пешеходная дорожка, протянувшаяся сквозь деревья в Индианаполисе. Это было прерогативой велосипедистов и мамочек-футболистов с прогулочными колясками, воинов выходного дня и пожилых людей. К тому времени Шалдже передал предупредительный приказ Морских Котиков. Он включал в себя все тренировки, которые я должен был выполнить во время первой фазы BUD/S, и я был счастлив удвоить их. Я знал, что 190 человек обычно проходят обучение для типичного курса Морских Котиков, и только около сорока человек проходят его полностью. Я не хотел быть одним из этих сорока. Я хотел быть лучшим.

Но сначала мне нужно было пройти чертов ASVAB. Я зубрил каждую свободную секунду. Если я не тренировался, то сидел за кухонным столом, запоминая формулы и перебирая сотни словарных слов. Моя физическая подготовка шла хорошо, и все мои тревоги прилипали к ASVAB, как скрепки к магниту. Это был бы мой последний шанс пройти тест до истечения срока моего права на участие в курсе Морских Котиков. Я был не очень умен, и, судя по прошлой успеваемости, не было веских оснований полагать, что я сдам экзамен с достаточно высоким баллом, чтобы претендовать на звание Морского Котика. Если я потерплю неудачу, моя мечта умрет, и я снова буду парить без цели.

Тест проводился в небольшом классе в форте Бенджамин Харрисон в Индианаполисе. Там было около тридцати человек, все молодые. Большинство только что закончили школу. Каждому из нас выделили настольный компьютер старой школы. В прошлом месяце тест был оцифрован, а у меня не было опыта работы с компьютерами. Я даже не думал, что смогу работать с чертовой машиной, не говоря уже о том, чтобы отвечать на вопросы, но программа оказалась простой, как для идиотов, и я освоился.

ASVAB состоит из десяти разделов, и я пробежался по ним, пока не достиг Механического понимания, моей сыворотки правды. В течение часа у меня будет ясное представление, солгал ли я себе или было ли у меня достаточно для того, чтобы стать частью Морских Котиков. Всякий раз, когда вопрос ставил меня в тупик, я помечал свой рабочий лист тире. В этом разделе было около тридцати вопросов, и к тому времени, когда я завершил тест, я угадывал не менее десяти раз. Мне нужно было, чтобы какие-то из них ушли в мою сторону, иначе я провалюсь.

После завершения последнего раздела мне было предложено отправить весь пакет на компьютер администратора в передней части комнаты, где сразу же будет подсчитан счет. Я взглянул на свой монитор и увидел, что он сидит там и ждет. Я показал, щелкнул мышью и вышел из комнаты. Нервно жужжа, я несколько минут ходил по парковке, прежде чем, наконец, нырнул в свою «хонду-аккорд», но не завел двигатель. Я не мог уйти.

Я просидел на переднем сиденье пятнадцать минут, глядя взглядом в тысячу ярдов. Прошло не меньше двух дней, прежде чем Шалджо позвонит с моими результатами, но ответ на загадку моего будущего уже был решен. Я точно знал, где это было, и я должен был знать правду. Я собрался, вернулся и подошел к администратору.

«Ты должен сказать мне, что я получил на этом гребаном тесте, чувак», — сказал я. Он удивленно посмотрел на меня, но не двинулся.

«Прости, сынок. Это правила. Есть система того, как все делается», — сказал он. «Я не устанавливал правила и не могу их нарушать».

«Сэр, вы не представляете, что это испытание значит для меня, для моей жизни. Это всё!» Он смотрел мне в остекленевшие глаза минут пять, а потом повернулся к своей машине.

«Сейчас я нарушаю все правила в книге», — сказал он. — Гоггинс, верно? Я кивнул и подошел к его месту, пока он просматривал файлы. "Вот ты где. Поздравляю, вы набрали 65 баллов. Это отличный результат". Он имел в виду мой общий балл, но меня это не волновало. Все зависело от того, чтобы я занял 50 баллов там, где это было важнее всего.

«Что я получил по механическому пониманию?» Он пожал плечами, щелкнул и прокрутил, и вот оно. На его экране засветилось мое новое любимое число: 50.

"ДА!" Я закричал. "ДА! ДА!"

Еще несколько человек сдавали тест, но это был самый счастливый момент в моей жизни, и я не мог его задушить. Я продолжал кричать «ДА!» в верхней части моих легких. Администратор чуть не упал со стула, и все в этой комнате уставились на меня, как на сумасшедшего. Если бы они только знали, как я сошел с ума! В течение двух месяцев я посвятил все свое существование этому единственному моменту, и я чертовски хотел получить от него удовольствие. Я бросился к своей машине и закричал еще немного.

“ДА НАХУЙ!!”

По дороге домой я позвонил маме. Она была единственным человеком, кроме Шалджа, кто был свидетелем моей метаморфозы. «Я, черт возьми, сделал это», — сказал я ей со слезами на глазах. «Я, черт возьми, сделал это! Я буду котиком!».

Когда Шалджо пришел на работу на следующий день, он узнал об этом и позвонил мне. Он получил списки для набора и только что получил известие, что я в нем! Я мог сказать, что он был счастлив за меня и гордился тем, что то, что он увидел во мне в первый раз, когда мы встретились. Это оказалось реальным.

Но не все дни были счастливыми. Моя жена поставила мне подразумеваемый ультиматум, и теперь мне нужно было принять решение. Отказаться от возможности, ради которой я так усердно работал, и остаться в браке, или развестись и попытаться стать морским котиком. В конце концов, мой выбор не имел ничего личного к Пэм или ее отцу. Он извинился передо мной, кстати. Это было о том, кем я был и кем я хотел быть. Я был узником своего собственного разума, и эта возможность была моим единственным шансом вырваться на свободу.

Я отпраздновал свою победу так, как должен был бы поступить любой кандидат в Морские Котики. Я положил хер. На следующее утро и в течение следующих трех недель я провел время в бассейне, пристегнутый шестнадцатифунтовым поясом. Я проплыл под водой по пятьдесят метров за раз и прошел под водой всю длину бассейна с кирпичом в каждой руке, и все это на одном дыхании. На этот раз вода не будет владеть моей задницей.

Когда я заканчивал, я проплывал милю или две, а затем направлялся к пруду рядом с домом моей матери. Помните, это была Индиана — Средний Запад Америки — в декабре. Деревья были голые. Сосульки свисали, как кристаллы, с карнизов домов, и снег покрывал землю со всех сторон, но пруд еще не полностью замерз. Я вошел в ледяную воду, одетый в камуфляжные штаны, коричневую футболку с короткими рукавами и ботинки, откинулся на спину и посмотрел в серое небо. Ледяная вода омыла меня, боль была мучительной, и мне это чертовски нравилось. Через несколько минут я выбрался и побежал, вода хлюпала в ботинках, песок в нижнем белье. Через несколько секунд моя футболка примерзла к груди, штаны обледенели на манжетах.

Я вышел на тропу Монона. Пар валил из моего носа и рта, когда я хрюпал и обгонял гуляющих и бегунов. Мирное население. Их головы повернулись, когда я набрал скорость и побежал, как Рокки в центре Филадельфии. Я бежал так быстро, как только мог, и так долго, как только мог, от прошлого, которое больше не определяло меня, к неопределенному будущему. Все, что я знал, это то, что будет больно и у меня будет цель.

И что я был к этому готов.

---

## CHALLENGE #3

Первый шаг на пути к крепкому разуму — регулярно выходить из зоны комфорта. Снова откройте свой дневник и запишите все, что вам не нравится делать или что доставляет вам дискомфорт. Особенно те вещи, которые, как вы знаете, полезны для вас.

Теперь иди, сделай одно из них и повтори еще раз.

На следующих страницах я попрошу вас в какой-то степени отразить то, что вы только что прочитали, но вам не нужно находить невыполнимую задачу и выполнять ее по ускоренной схеме. Речь идет не о мгновенном изменении вашей жизни, а о постепенном перемещении иглы и обеспечении устойчивости этих изменений. Это означает копаться на микроуровне и делать что-то отстойное каждый день. Даже если это так просто, как заправить постель, помыть посуду, погладить одежду или встать до рассвета и пробежать две мили каждый день. Как только это станет удобным, пройдите пять, затем десять миль. Если вы уже делаете все это, найдите то, чем вы не занимаетесь. У всех нас есть области в жизни, которые мы либо игнорируем, либо можем улучшить. Найдите свое. Мы часто делаем акцент на своих сильных сторонах, а не на слабостях. Используйте это время, чтобы превратить свои слабости в сильные стороны.

Делая вещи — даже мелкие — которые доставляют вам неудобства, вы сделаете себя сильнее. Чем чаще вы чувствуете себя неловко, тем сильнее вы становитесь, и вскоре вы разовьете более продуктивный диалог с самим собой в стрессовых ситуациях.

Сделай фото или видео себя в зоне дискомфорта, выложи в соц. средства массовой информации, описывающие, что вы делаете и почему, и не забудьте включить хэштеги [#discomfortzone](#) [#pathofmostresistance](#) [#canthurtme](#) [#невозможнаязадача](#)

## Глава 4

### Забирание душ

Первая шумовая граната разорвалась на близком расстоянии, и тогда всё пошло в замедленном темпе. Одну минуту мы отдыхали в общей комнате, болтали чушь, смотрели фильмы о войне, настраиваясь на битву, которая, как мы знали, грядет. Затем этот первый взрыв привел к другому, и внезапно Психопат Пит оказался перед нашими лицами, крича во всю мощь своих легких, его щеки покраснели до цвета конфетно-красного яблока, а вена на правом виске пульсировала. Когда он кричал, его глаза вылезали из орбит, и все его тело тряслось.

“Напрорыв! Бля! Наружу! Двигайся! Двигайся! Двигайся!”

Моя команда побежала к двери гуськом, как мы и планировали. Снаружи Морские Котики стреляли из своих М60 в темноту по какому-то невидимому врагу. Это был дурной сон, которого мы ждали всю свою жизнь: осознанный кошмар, который определит нас или убьет. Каждый импульс говорил нам ударить в грязь лицом, но в тот момент движение было нашим единственным вариантом.

Повторяющийся глубокий бас пулеметного огня пронзил наши кишечки, оранжевый ореол от другого взрыва на близком расстоянии произвел шок неистовой красоты, и наши сердца колотились, когда мы собирались на Дробилке в ожидании приказов. Это была война, но не на чужом берегу. Это, как и большинство сражений, в которых мы сражаемся в жизни, может быть выиграно или проиграно в нашем собственном сознании.

Психопат Пит топал по щербатому асфальту, его лоб был мокрым от пота, дуло винтовки дымилось в туманной ночи. — Добро пожаловать на Адскую неделю, джентльмены, — сказал он, на этот раз спокойно, с певучим, протяжным голосом калифорнийского серфера. Он осматривал нас с ног до головы, как хищник, высматривающий свою добычу. «Мне будет очень приятно смотреть, как вы страдаете».

О, и это были реальные страдания. Психопат задавал темп, приказывал отжиматься, приседать и качать пресс, делать выпады в прыжке и “Ныряющего бомбардировщика”. В промежутках он и его коллеги-инструкторы обливали нас ледяной водой из шланга и все время хохотали. Было бесчисленное количество повторений и сет за сетом, и конца этому не было видно.

Мои сокурсники собирались близко, каждый из нас стоял на своих собственных трафаретных лягушачьих следах, над которыми возвышалась статуя нашего святого покровителя: Человека-лягушки, чешуйчатое инопланетное существо из глубин с перепончатыми ногами и руками, острыми когтями и гребаным прессом на шесть кубиков. Слева от него был печально известный медный колокол. С того самого утра, когда я вернулся домой после дежурства по тараканам и попал на шоу Морских Котиков, я искал именно это место. “Мясорубка”: плита асфальта, пропитанная историей и страданиями

Базовая подготовка по подводному сносу/морским котикам (BUD/S) длится шесть месяцев и делится на три этапа. Первая фаза посвящена физической подготовке или физкультуре. Второй этап — это обучение дайвингу, во время которого мы учимся ориентироваться под водой и развертывать незаметные системы погружения с замкнутым контуром, которые не выделяют пузырьков и перерабатывают углекислый газ в пригодный для дыхания воздух. Третий этап - обучение наземным боевым действиям. Но когда большинство людей представляют BUD/S, они думают о первой фазе, потому что это недели, которые размягчают новичков до тех пор, пока класс буквально не сократится примерно со 120 парней до твердого, сияющего позвоночника, то есть от двадцати пяти до сорока парней, которые более достойны трезубца. Эмблемы, которая говорит миру, что с нами нельзя связываться.

Инструкторы BUD/S добиваются этого, тренируя парней за пределами их предполагаемых лимитов, бросая вызов их мужественности и настаивая на объективных физических стандартах силы, выносливости и ловкости. Стандарты, которые тестируются. В течение этих первых трех недель тренировок мы должны были, среди прочего, взобраться по вертикальной десятиметровой веревке, преодолеть полосу препятствий длиной в полмили, усеянную испытаниями типа американских воинов-ниндзя менее чем за десять минут, и пробежать четыре мили по песку менее чем за 32 минуты. Но если вы спросите меня, все это было детской игрой. Это даже не могло сравниться с суровыми испытаниями Первой фазы.

Адская неделя — это нечто совершенно другое. Это средневековье, и оно приходит к вам быстро, взрываясь всего на третьей неделе тренировок. Когда пульсирующая боль в наших мышцах и суставах усилилась, и мы жили день и ночь с резким, гипервентиляционным ощущением того, что наше дыхание выходит за пределы нашего физического ритма, наши легкие надуваются и сдуваются, как холщовые мешки, туго сжатые в животе демоническим кулаком, 130 часов подряд. Это испытание выходит далеко за рамки физического и раскрывает ваше сердце и характер. Больше всего на свете он раскрывает ваш образ мыслей, а именно для этого он и предназначен.

Все это произошло в военно-морском командном центре специального назначения на острове Коронадо, южнокалифорнийской туристической ловушке, которая примыкает к стройному Пойнт-Лома и укрывает пристань Сан-Диего от открытого Тихого океана. Но даже золотое солнце Калифорнии не смогло украсить Мясорубку, и слава Богу за это. Я получал мазохистическое удовольствие. Этот кусок агонии был всем, чего я когда-либо хотел. Не потому, что я любил страдать, а потому, что мне нужно было знать, есть ли у меня то, что нужно, чтобы принадлежать к морским котикам.

Дело в том, что большинство людей этого не выдерживают.

К тому времени, как началась Адская неделя, по меньшей мере сорок парней уже уволились, и когда они это сделали, им пришлось подойти к звонку, позвонить три раза и поставить шлем на бетон. Звонок в колокол впервые был введен во времена Вьетнама, потому что многие парни выходили во время упражнения и просто уходили в казармы. Звонок был способом следить за парнями, но с тех пор он стал ритуалом, который мужчина должен выполнять, чтобы признать тот факт, что он уходит. Для бросившего звонок - это конец. Для меня каждый лязг звучал как прогресс.

Мне никогда особо не нравился Психопат, но я не мог придираться к особенностям его работы. Он и его коллеги-инструкторы были там, чтобы забрать слабых. Кроме того, он не собирался преследовать конкретных людей. Он был постоянно как перед моим лицом, так и перед лицом парней намного крупнее меня. Даже маленькие чуваки были жеребцами. Я был одним человеком в флотилии альфа-самцов с дальнего востока и юга, с пляжей для серфинга для рабочих и крупных калифорнийских богачей, нескольких из кукурузных полей, таких как я, и многих из техасских пастбищных угодий. В каждом курсе BUD/S есть своя доля крутых техасцев из бэккантри. Ни одно государство не производит больше Морских Котиков. Кого-то нужно было поджарить, но у Психопата не было фаворитов. Откуда бы мы ни были и кем бы мы ни были, он оставался как тень, которую мы не могли отшвырнуть. Смеясь, крича или тихо насмехаясь над нами в лицо, пытаясь проникнуть в мозг любого человека, которого он пытался сломить.

Несмотря на все это, первый час Адской недели был действительно веселым. Во время побега, в этом бешеном потоке взрывов, стрельбы и криков, вы даже не думаете о грядущем кошмаре. Вы испытываете прилив адреналина, потому что знаете, что выполняете обряд посвящения в священную воинскую традицию. Парни оглядываются вокруг Мясорубки, почти с головокружением, думая: «Да, у нас Адская неделя, ублюдки!» Ах, но реальность имеет свойство пинать всех по зубам рано или поздно.

— Вы называете это стартом? Психопат Пит ни у кого конкретно не спрашивал.  
«Возможно, это самый печальный старт, который мы когда-либо проводили по нашей программе. Вы, мужчины, сами себя смущаете.

Он наслаждался этой частью работы. Переступая через нас и между нами, след его ботинка оставался в нашей луже пота и слюны, соплей, слез и крови. Он думал, что он жесткий. Все инструкторы так и поступали, потому что были морскими котиками. Один только этот факт делал их выше нас. «Вы, ребята, не сможете удержать меня, когда я пройду Адскую неделю, вот что я вам скажу».

Я улыбнулся про себя и продолжал стучать, когда Психопат прошел мимо. Он былстроен как струнка, быстрый и сильный, но был ли он смертельным оружием во время Адской недели? Сэр, я чертовски в этом сомневаюсь, сэр!

Он привлек внимание своего босса, ответственного офицера первой фазы. В нем не было никаких сомнений. Он много не говорил, да и не нужно было. Его рост был 6 футов 1 дюйм, но он отbrasывал более длинную тень. Чувак тоже был напуган. Я говорю о 225 фунтах мускулов, стянутых как сталь, без малейшего сочувствия. Он был похож на серебристую гориллу (SBG) и вырисовывался, как крестный отец боли, производя молчаливые вычисления и делая мысленные записи.

«Сэр, мой член становится твердым от одной мысли об этих зияющих вагинах, которые плачут и уходят, как плаксивые маленькие сучки на этой неделе», — сказал Психопат. SBG сделал пол кивка, пока Психопат смотрел сквозь меня. — О, и ты уйдешь, — мягко сказал он. — Я позабочусь об этом.

Угрозы Психопата казались более жуткими, когда он произносил их таким расслабленным тоном, но было много раз, когда его глаза темнели, его брови скривились, кровь приливалась к лицу, и он издавал крик, который вырвался от кончиков его пальцев до макушки его лысой головы. Через час после Адской недели он опустился на колени, прижал свое лицо к моему лицу в дюйме от меня, пока я заканчивал еще одну серию отжиманий, и расслабился.

«Бейтесь, вы, жалкие гребаные ублюдки!»

К тому времени мы пробыли в BUD/S почти три недели и много раз взбирались на пятнадцатифутовую насыпь, отделявшую пляж от застроенных шлакобетоном офисов, раздевалок, казарм и классных комнат, которыми является комплекс BUD/S. Обычно мы ложились на спину на мелководье, полностью одетые, затем катались по песку — пока не покрывались песком с головы до ног — перед тем, как отправиться обратно в Мясорубку, обильно орошаеьые соленой водой и песком, что увеличивало сложность подтягивания на перекладине. Этот ритуал назывался "промокание и песок", и они хотели, чтобы песок попал нам в уши, в нос и во все отверстия нашего тела, но на этот раз мы были на грани того, что называется пыткой серфингом, а это особый зверь.

Следуя инструкциям, мы бросились в прибой, крича в надрыв. Полностью одетые, взявшиь за руки, мы вошли в зону удара. В ту безлунную ночь прибой был яростным, высотой почти с голову, и волны раскатывались с грохотом, бушевали и пенились группами по три и четыре человека. Холодная вода сморчила наши яйца и выбила дыхание из наших легких, когда волны били нас.

Это было в начале мая, а весной температура океана у берегов Коронадо колеблется в пределах 59-63 градусов. Мы подпрыгивали вверх и вниз, как один, жемчужная нить плавающих голов, сканирующих горизонт в поисках любого намека на волну, о котором мы молились, чтобы увидеть ее приближение, прежде чем она утащит нас под воду. Серферы из нашей команды первыми заметили опасность и кричали о волне, чтобы мы могли нырнуть как раз вовремя. Примерно через десять минут Психопат приказал нам возвращаться на берег. Находясь на грани переохлаждения, мы выбрались из зоны прибоя и встали по стойке смирно, пока врач проверял нас на наличие переохлаждения. Этот цикл будет продолжать повторяться. Небо было размазано оранжевым и красным. Температура резко упала по мере приближения ночи.

«Попрощайтесь с солнцем, господа», — сказал SBG. Он заставил нас помахать заходящему солнцу. Символическое признание неудобной правды. Мы собирались отморозить наши задницы.

Через час мы вернулись к нашим подочным экипажам из шести человек и стояли, прижавшись друг к другу, чтобы согреться, но это было бесполезно. Кости гремели вверх и вниз по этому пляжу. Парни стучали отбойными молотками и шмыгали носом, физическое состояние выдавало трясущиеся состояния раскалывающихся умов, которые только сейчас начали осознавать реальность того, что это дерьмо только началось.

Даже в самые трудные дни первого этапа, предшествующего Адской неделе, когда огромное количество подъемов по канату, отжиманий, подтягиваний и флаттерных ударов подавляет ваш дух, вы можете найти выход. Потому что ты знаешь, что независимо от того, насколько это отстойно, ты отправишься домой той ночью, встретишься с друзьями за ужином, посмотришь фильм, может быть, получишь какую-нибудь киску и поспишь в своей постели. Суть в том, что даже в самые несчастные дни вы можете зациклиться на побеге из ада, который реален.

Адская неделя не предлагает такой любви. Особенно в первый день, когда в течение часа мы стояли, взявшись за руки, лицом к Тихому океану, часами пробираясь сквозь прибой. В промежутках нам подарили спринты по мягкому песку, чтобы разогреться. Обычно они заставляли нас нести нашу жесткую надувную лодку или бревно над головой, но тепло, если оно и появлялось, всегда было недолгим, потому что каждые десять минут нас возвращали обратно в воду.

Часы тикали медленно в ту первую ночь, когда холод просочился внутрь, захватывая наш мозг настолько основательно, что пробежки перестали приносить какую-либо пользу. Больше не будет бомб, стрельбы и очень мало криков. Вместо этого зловещая тишина расшатала и притупила наш дух. Все, что мы могли слышать в океане, — это плеск волн над головой, бурлящая в кишках морская вода, которую мы случайно проглотили, и стук собственных зубов.

Когда вы настолько холодны и напряжены, разум не может осознать следующие 120 с лишним часов. Пять с половиной дней без сна нельзя разбить на мелкие кусочки. Невозможно постоянно атаковать, поэтому каждый человек, который когда-либо пытался стать морским котиком, задавал себе один простой вопрос во время своей первой дозы пыток прибоя:

“Почему я здесь?”

Эти безобидные слова всплывали в нашем кружашемся сознании каждый раз, когда нас засасывало чудовищной волной в полночь, когда мы уже были на грани гипотермии. Потому что никто не должен становиться Морским Котиком. Нас ни хрена не призывали. Стать Морским Котиком— это выбор. И что этот единственный вопрос показал в пылу битвы, так это то, что каждая секунда, которую мы проводили на тренировках, также была выбором, из-за которого вся идея стать морским котиком казалась мазохизмом. Это добровольная пытка. И это совершенно не имеет смысла для рационального ума, вот почему эти четыре слова заставляют сдаться так много людей.

Инструкторы, конечно, знают все это, и именно поэтому они рано перестают кричать. Вместо этого, пока тянулась ночь, Психопат Пит утешал нас, как заботливый старший брат. Он предложил нам горячий суп, теплый душ, одеяла и подвезти обратно в казармы. Это была приманка, на которую он ловил лодырей, и он собирал шлемы направо и налево. Он забирал души тех, кто сдался, потому что не мог ответить на этот простой вопрос. Я мог. Когда сегодня только воскресенье, и вы знаете, что закончите в пятницу, и вам уже намного холоднее, чем когда-либо, вы испытываете искушение поверить, что вы не можете взломать это, и что никто не может. Женатые парни думали, что я мог бы быть дома, прижимаясь к своей прекрасной жене, вместо того, чтобы дрожать и страдать. Одинокие парни думали, что я мог бы прямо сейчас охотиться за киской.

Трудно игнорировать такую блестящую приманку, но это был мой второй круг на ранних стадиях BUD/S. Я попробовал на вкус зло Адской недели в рамках 230-го класса. У меня не получилось, но я не бросил. Меня вытащили из больницы после того, как я заболел двойной пневмонией. Я трижды пренебрегал предписаниями врача и пытался остаться в бою, но в конце концов они загнали меня в казарму и вернули на первый день, первую неделю 231-го класса.

Я еще не совсем оправился от того приступа пневмонии, когда началось мое второе занятие по БАД/С. Мои легкие все еще были наполнены слизью, и каждый кашель сотрясал мою грудь и звучал так, словно грабли царапали внутреннюю часть моих альвеол. Тем не менее, на этот раз мои шансы были намного выше, потому что я был подготовлен и потому что я был в команде лодки, полной жестких ублюдков.

Команды лодок BUD / S сортируются по росту, потому что это ребята, которые помогут вам нести вашу лодку, куда бы вы ни отправились, как только начнется Адская неделя. Однако сам по себе размер не гарантировал, что ваши товарищи по команде будут крепкими, но наши ребята были командой неудачников с большими болтами.

Был я, крысолов, которому пришлось сбросить 100 фунтов и дважды пройти тест на ASVAB только для того, чтобы попасть на тренировку Морских Котиков, но почти сразу же его откалили. У нас также был покойный Крис Кайл. Вы знаете его как самого смертоносного снайпера в истории военно-морского флота. Он был настолько успешен, что хаджи в Фаллудже назначили награду в размере 80 000 долларов за его голову, и он стал живой легендой среди морских пехотинцев, которых он защищал как член третьей команды Котиков. Он получил Серебряную звезду и четыре бронзовые звезды за доблесть, уволился из армии и написал книгу "Американский снайпер", которая стала хитом в фильме с Брэдли Купером в главной роли. Но тогда он был простым техасским ковбоем с родео из сенокоса, который едва ли произнес хоть одно чертова слово.

Потом был Билл Браун, он же Фрик Браун. Большинство людей просто называли его Фриком, и он ненавидел это, потому что с ним так обращались всю его чертову жизнь. Во многих отношениях он был белой версией Дэвида Гоггина. Ему пришлось туто в речных городках Южного Джерси. Старшие дети по соседству издевались над ним из-за его волчьей пасти или из-за того, что он медленно учился в классе, вот почему это прозвище прижилось. Он ввязался в достаточное количество драк из-за этого, что в конце концов угодил в центр содержания под стражей несовершеннолетних на шесть месяцев. К тому времени, когда ему исполнилось девятнадцать, он жил сам по себе в районе, пытаясь свести концы с концами в качестве служащего бензоколонки. Это не сработало. У него не было ни куртки, ни машины. Он повсюду разъезжал на ржавом десятискоростном велосипеде, буквально отмраживая себе яйца. Однажды после работы он зашел в военкомат военно-морского флота, потому что знал, что ему нужна структура и цель, а также какая-нибудь теплая одежда. Они рассказали ему о котиках, и он был заинтригован, но он не умел плавать. Как и я, он учился сам и после трех попыток наконец сдал экзамен по плаванию Морских Котиков.

Следующее, что он помнил, Браун был в BUD /S, где за ним последовало это странное прозвище. Он отлично справился с физкультурой и успешно прошел первую фазу, но в учебе он был далеко не так тверд. Обучение подводному плаванию "Морских Котиков" так же сложно интеллектуально, как и физически, но он справился и в течение двух недель стал выпускником BUD / S, когда в одном из своих последних упражнений сухопутного боя он потерпел неудачу в повторной сборке своего оружия в ходе упражнения на время, известного как "Оружейная практика". Браун поразил свои цели, но упустил время, и в самом конце его исключили из BUD/S.

Но он не сдавался. Нет, сэр, Фрик Браун никуда не собирался уходить. Я слышал истории о нем до того, как он оказался со мной в курсе 231. У него было два шрама на плечах, и он мне сразу понравился. Он был чертовски крут и именно с таким парнем я бы подписался идти на войну. Когда мы впервые перенесли нашу лодку с мельницы на песок, я убедился, что мы были двумя мужчинами впереди, где лодка тяжелее всего. "Фрик Браун, - крикнул я, - мы будем столпами команды лодки 2!" Он оглянулся, и я уставился на него в ответ.

"Не смей, блядь, называть меня так, Гоггинс", - сказал он с рычанием

"Ну, не сходи с места, сынок! Ты и я, впереди, всю гребаную неделю!"

"Вас понял", - сказал он.

Я с самого начала возглавил вторую лодочную команду, и моей главной задачей было провести нас всех шестерых через Адскую неделю. Все встали в очередь, потому что я уже зарекомендовал себя, и не только на Мясорубке. За несколько дней до начала Адской недели мне пришло в голову, что нам нужно украсть расписание Адской недели у наших инструкторов. Я сказал об этом нашей команде однажды вечером, когда мы тусовались в классе, который одновременно служил нам гостиной. Мои слова не были услышаны. Несколько парней засмеялись, но все остальные проигнорировали меня и вернулись к своим пустым разговорам.

Я понимал почему. В этом не было никакого смысла. Как мы должны были получить копию их дерьма? И даже если бы мы это сделали, разве ожидание не сделало бы все еще хуже? А что, если нас поймают? Стоила ли награда риска?

Я верил, что это так, потому что я попробовал Адскую неделю. Браун и несколько других парней тоже, и мы знали, как легко думать об уходе, когда сталкиваешься с таким уровнем боли и истощения, который ты не считал возможным. Сто тридцать часов страданий с таким же успехом могут быть тысячей, когда вы знаете, что не можете уснуть и что в ближайшее время облегчения не будет. И мы знали еще кое-что. Адская неделя была игрой разума. Инструкторы использовали наши страдания, чтобы снять с нас все слои, а не для того, чтобы найти наиболее приспособленных спортсменов. Чтобы найти самые сильные умы. Это то, чего лодыри не понимали, пока не стало слишком поздно.

Все в жизни - это игра разума! Всякий раз, когда нас захлестывают жизненные драмы, большие и малые, мы забываем, что какой бы сильной ни была боль, какими бы мучительными ни были пытки, все плохое заканчивается. Это забвение происходит в ту секунду, когда мы передаем контроль над нашими эмоциями и действиями другим людям, что легко может произойти, когда боль достигает пика. Во время Адской недели уволившиеся мужчины чувствовали себя так, словно бежали по беговой дорожке, перевернутой к чертам собачьим, без приборной панели в пределах досягаемости. Но, независимо от того, поняли они когда-нибудь это или нет, это была иллюзия, на которую они купились.

Я отправился на Адскую неделю, зная, что я поставил себя там, что я хотел быть там, и что у меня были все инструменты, необходимые для победы в этой долбаной игре, которая дала мне страсть упорствовать и претендовать на владение опытом. Это позволяло мне играть жестко, нарушать правила и искать преимущество где бы и когда бы я ни мог, пока в пятницу днем не прозвучал сигнал горна. Для меня это была война, а врагами были наши инструкторы, которые нагло говорили нам, что хотят сломить нас и заставить уволиться! Наличие их расписания в наших головах помогло бы нам сократить время, запомнив, что будет дальше, и более того, это подарило бы нам победу на турнире. Что дало бы нам за что зацепиться во время Адской недели, когда эти ублюдки избивали нас.

“Эй, чувак, я не играю”, - сказал я. “Нам нужен этот график!”

Я мог видеть, как Кенни Бигби, единственный чернокожий мужчина в курсе 231, поднял бровь с другого конца комнаты. Он был в моем первом курсе BUD/S и получил травму как раз перед Адской неделей. Теперь он тоже вернулся на несколько секунд. “О черт”, - сказал он. “Дэвид Гоггинс вернулся в строй”.

Кенни широко улыбнулся, и я согнулся пополам от смеха. Он был в кабинете инструкторов и подслушивал, когда врачи пытались вытащить меня из моей первой адской недели. Это было во время упражнения с бревном. Наши лодочные команды как единое целое таскали бревна вверх и вниз по пляжу, промокшие, соленые и песчаные, как дернь. Я бежал с бревном на плечах, меня рвало кровью. Кровавые сопли текли из моего носа и рта, и инструкторы периодически хватали меня и сажали рядом, потому что они думали, что я могу упасть замертво, черт возьми. Но каждый раз, когда они оборачивались, я снова оказывался в центре событий. Снова с тем же бревном

В тот вечер Кенни продолжал слышать по радио один и тот же припев. "Нам нужно вытащить оттуда Гоггина", - сказал один голос.

"Вас понял, сэр. Гоггинс садится, - прохрипел другой голос. Затем, через некоторое время, Кенни снова слышал это щебетание радио. "О черт, Гоггинс снова в строю. Я повторяю, Гоггинс вернулся в строй!"

Кенни любил рассказывать эту историю. При росте 5 футов 10 дюймов и 170 фунтах он был меньше меня и не входил в нашу лодочную команду, но я знал, что мы можем ему доверять. На самом деле, не было никого лучше для этой работы. Во время занятия 231 Кенни был привлечен для поддержания чистоты и порядка в кабинете инструктора, что означало, что у него был доступ. Той ночью он на цыпочках прокрался на вражескую территорию, извлек расписание из файла, сделал копию и вернул его на место, прежде чем кто-либо узнал, что оно пропало. Точно так же мы одержали нашу первую победу еще до того, как началась самая большая интеллектуальная игра в нашей жизни.

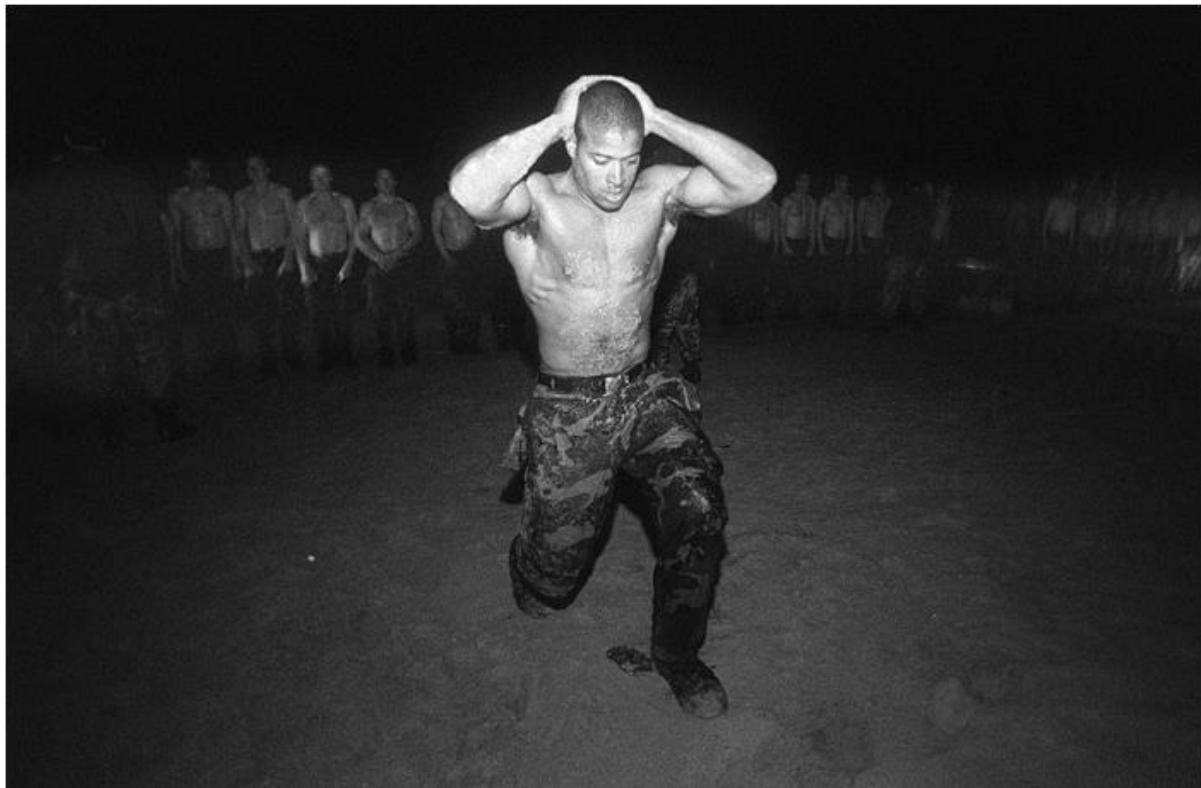
Конечно, знание того, что что-то грядет, - это лишь малая часть битвы. Потому что пытка есть пытка, и на Адской неделе единственный способ преодолеть это - пройти через это. Одним взглядом или парой слов я убедился, что наши ребята постоянно выкладывают. Когда мы стояли на пляже, держа нашу лодку над головой, или гоняли бревна вверх и вниз по этому ублюдку, мы старались изо всех сил, и во время пытки серфингом я напевал самую грустную и эпическую песню из фильма Взвод (1986), пока мы переходили вброд Тихий океан.

Я всегда черпал вдохновение в кино. Рокки помог мотивировать меня осуществить мою мечту - быть приглашенным на тренировку Морских Котиков, но Взвод помогал мне и моей команде находить преимущество в темные ночи Адской недели, когда инструкторы издевались над нашей болью, говорили нам, как нас жаль, и снова и снова отправляли нас в головокружительный прибой. Снова и снова. Адажио в струнных было партитурой к одной из моих любимых сцен во Взводе, и когда нас окутал леденящий душу туман, я раскинул руки, как Элиас, когда его расстреливали вьетконговцы, и пел изо всех сил. Мы все вместе смотрели этот фильм на первом этапе, и мои выходки имели двойной эффект: разозлили инструкторов и раззадорили мою команду. Нахождение моментов смеха среди боли и бреда перевернуло для нас весь мелодраматический опыт с ног на голову. Это дало нам некоторый контроль над нашими эмоциями. Опять же, все это было игрой разума, и я чертовски уверен, что не собирался проигрывать

Но самыми важными играми внутри игры были гонки, которые инструкторы устраивали между экипажами лодок. Черт возьми, почти все в BUD/S было соревнованием. Мы гоняли лодки и бревна вверх и вниз по пляжу. У нас были гонки на веслах, и мы даже пробежали чертову дистанцию "О", перенося бревно или лодку между препятствиями. Мы несли их, балансируя на узких балках, по вращающимся бревнам и по веревочным мостам. Мы переправляли его через высокую стену и бросали у подножия тридцатифутовой грузовой сетки, пока взбирались на эту чертову штуку. Команда-победитель почти всегда вознаграждалась отдыхом, а проигравшие команды получали дополнительные удары от Психопата Пита. Им было приказано выполнить наборы отжиманий и приседаний на мокром песке, затем выполнить спринт на берме, их тела дрожали от изнеможения, что ощущалось как неудача на вершине неудачи. Психопат тоже дал им это знать. Он смеялся им в лицо, когда охотился на лодырей.

“Ты абсолютно жалок”, - говорил он. “Я молю Бога, чтобы ты, блядь, уволился, потому что, если они позволят тебе работать в поле, из-за тебя нас всех убьют!”

Наблюдение за тем, как он ругает моих одноклассников, вызвало у меня двойственное ощущение. Я не возражал, чтобы он делал свою работу, но он был хулиганом, а мне никогда не нравились хулиганы. Он жестко приставал ко мне с тех пор, как я вернулся в BUD /S, и с самого начала я решил, что покажу ему, что он не может добраться до меня. В перерывах между пытками серфингом, когда большинство парней стоят спиной к спине, чтобы передать тепло, тело к телу, я стоял в стороне. Все остальные дрожали. Я даже не дернулся, и я видел, как сильно это его беспокоило.



Во время Адской недели

Единственной роскошью, которая у нас была во время Адской недели, была еда. Мы ели как короли. Речь идет об омлетах, жареной курице с картофелем, стейке, горячем супе, пасте с мясным соусом, всевозможных фруктах, пирожных, газировке, кофе и многом другом. Загвоздка в том, что нам пришлось пробежать милю туда и обратно с этой 200-фунтовой лодкой на головах. Я всегда уходил из столовой с бутербродом с арахисовым маслом, засунутым в мокрый от песка карман, чтобы подкрепиться на пляже, когда инструкторы не смотрели. Однажды после обеда Психопат решил дать нам пройти чуть больше мили. На отметке в четверть мили, когда он ускорил шаг, стало очевидно, что он не ведет нас прямо обратно к Мясорубке.

“Вам, ребята, лучше продолжать в том же духе!” - крикнул он, когда одна команда лодки отступила. Я проверил своих парней.

“Мы остаемся на этой херне! Пошел он!”

“Вас понял”, - сказал Фрик Браун. Верный своему слову, он был со мной на носу этой лодки — в два самых тяжелых момента — с вечера воскресенья, и он становился только сильнее.

Психопат растянул нас на мягком песке более чем на четыре мили. Он тоже изо всех сил пытался потерять нас, но мы были его тенью. Он прибавил темп. В одну минуту он бежал, затем он приседал, широко расставлял ноги, хватал свои ноги и совершал слоновьи прогулки, затем он перешел на бег трусцой, прежде чем снова пуститься в бег с ветерком по пляжу. К тому времени ближайшая лодка отстала на четверть мили, но мы наступали ему на чертовы пятки. Мы подражали каждому его шагу и не позволяли нашему хулигану получать какое-либо удовлетворение за наш счет.

Возможно, он выкурил всех остальных, но он не выкурил вторую лодочную команду!

Адская неделя - это опера дьявола, и она нарастает к кульминации, достигая пика в мучениях в среду и оставаясь там до тех пор, пока ее не закончат в пятницу днем. К среде мы все были на мели, измотанные до чертиков. Все наше тело было одной большой малиной, сочащейся гноем и кровью. Мысленно мы были зомби.

Инструкторы заставляли нас выполнять простые подъемы лодок, и мы все тащились. Даже моя команда едва смогла поднять эту лодку. Тем временем Психопат, SBG и другие инструкторы внимательно наблюдали, как всегда выискивая слабые места.

Я по-настоящему ненавидел инструкторов. Они были моими врагами, и я устал от их попыток проникнуть в мой мозг. Я взглянул на Брауна, и впервые за всю неделю он выглядел неуверенным. Вся команда так и сделала. Черт, я тоже чувствовал себя несчастным. Мое колено было размером с грейпфрут, и каждый мой шаг действовал мне на нервы, вот почему я искал что-нибудь, что могло бы меня подпитывать. Я сосредоточился на Психопате Пите. Меня тошнило от этого ублюдка. Инструкторы выглядели собранными и чувствовали себя комфортно. Мы были в отчаянии, а у них было то, что нам было нужно: энергия! Пришло время перевернуть игру и завладеть недвижимостью в их головах.

Когда они вышли в тот вечер и поехали домой после умопомрачительной восьмичасовой смены, в то время как мы все еще работали изо всех сил, я хотел, чтобы они подумали о второй команде лодки. Я хотел преследовать их, когда они проскальзывали в постель к своим женам. Я хотел занять так много места в их сознании, что они даже не могли его поднять. По мне это было бы так же сильно, как вонзить нож в их член. Поэтому я запустил процесс, который теперь называю "Забирание душ".

Я повернулся к Брауну. "Знаешь, почему я называю тебя Фриком?" Я спросил. Он оглянулся, когда мы спустили лодку, а затем подняли ее над головой, как скрипучие роботы на резервной батарее. "Потому что ты один из самых страшных мужчин, которых я когда-либо видел в своей чертовой жизни!" Он выдавил улыбку. "И знаете, что я говорю этим ублюдкам прямо здесь?" Я указал локтем на девять инструкторов, собравшихся на пляже, которые пили кофе и несли чушь собачью. "Я говорю, они могут идти к черту сами!" Билл кивнул и, прищурившись, посмотрел на наших мучителей, в то время как я повернулся к остальной команде. "А теперь давайте подбросим это дермо повыше и покажем им, кто мы такие!"

"Чертовски красиво", - сказал Билл. "Давайте сделаем это!"

Через несколько секунд вся моя команда ожила. Мы не просто подняли лодку над головой и сильно опустили ее, мы подбросили ее вверх, поймали над головой, постучали ею по песку и снова высоко подбросили. Результаты были немедленными и неоспоримыми. Наша боль и истощение исчезли. Каждое повторение делало нас сильнее и быстрее, и каждый раз, когда мы подбрасывали лодку вверх, мы все скандировали.

**"ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПРИЧИНİТЬ ВРЕД ВТОРОМУ ЭКИПАЖУ ЛОДКИ!"**

Это было наше обращение к инструкторам "пошел ты", и мы полностью завладели их вниманием, когда у нас открылось второе дыхание. В самый тяжелый день самой тяжелой недели в самых сложных тренировках в мире вторая команда лодки двигалась с молниеносной скоростью и насмехалась над Адской неделей. Выражение лиц инструкторов говорило само за себя. Их рты были открыты, как будто они были свидетелями чего-то, чего никто никогда раньше не видел. Некоторые отводили глаза, почти смущенные. Только SBG выглядел довольным.

\* \* \*

С той ночи на Адской неделе я бесчисленное количество раз применял концепцию "Забирания душ". Взятие душ - это билет к обретению собственной резервной силы и обретению второго дыхания. Это инструмент, к которому вы можете прибегнуть, чтобы выиграть любое соревнование или преодолеть все жизненные препятствия. Вы можете использовать его, чтобы выиграть шахматный матч или победить противника в игре офисной политики. Это может помочь вам успешно пройти собеседование при приеме на работу или преуспеть в школе. И да, его можно использовать для преодоления всевозможных физических трудностей, но помните, что это игра, в которую вы играете внутри себя. Если вы не участвуете в физическом соревновании, я не предлагаю вам пытаться доминировать над кем-то или сокрушать его дух. На самом деле, им даже не нужно знать, что вы играете в эту игру. Это тактика для вас, чтобы быть лучшим, когда того требует долг. Это игра разума, в которую ты играешь сам с собой.

Забрать чью-то душу означает, что вы получили тактическое преимущество. Жизнь - это поиск тактических преимуществ, вот почему мы украли расписание "Адской недели", почему мы наступали Психопату на пятки во время этой пробежки, и почему я показал себя в прибое, напевая тематическую песню взвода. Каждый из этих инцидентов был актом неповиновения, который придавал нам сил.

Но неповиновение - не всегда лучший способ забрать чью-то душу. Все зависит от ваших условий. Во время BUD / S инструкторы не возражали, если вы искали подобные преимущества. Они уважали это до тех пор, пока ты тоже надирал задницу. Вы должны сами делать свою домашнюю работу. Знайте условия, в которых вы работаете, когда и где вы можете раздвинуть границы, а когда вам следует подчиниться.

Затем проведите инвентаризацию своего разума и тела накануне битвы. Перечислите свою неуверенность и слабости, а также слабости вашего оппонента. Например, если над вами издеваются, и вы знаете, где вы терпите неудачу или чувствуете себя неуверенно, вы можете опережать любые оскорблений или колкости, которые хулиган может бросить в вашу сторону. Вы можете смеяться над собой вместе с ними, что лишает их сил. Если вы принимаете то, что они делают или говорят, менее близко к сердцу, у них больше нет никаких карт. Чувства - это просто чувства. С другой стороны, люди, которые уверены в себе, не запугивают других людей. Они заботятся о других людях, поэтому, если над вами издеваются, вы знаете, что имеете дело с кем-то, у кого есть проблемные зоны, которые вы можете использовать или успокоить. Иногда лучший способ победить хулигана - это действительно помочь ему. Если вы можете думать на два или три хода вперед, вы будете управлять их мыслительным процессом, и если вы сделаете это, вы заберете их чертову душу, а они даже не осознают этого.

Наши инструкторы по морским котикам были нашими хулиганами, и они не понимали, в какие игры я играл в течение той недели, чтобы держать команду лодки начеку. И им не нужно было этого делать. Я предполагал, что они были одержимы нашими подвигами во время Адской недели, но я не знаю этого наверняка. Это была уловка, которую я использовал, чтобы сохранить свое ментальное преимущество и помочь нашей команде одержать верх.

Точно так же, если вы боретесь с конкурентом за повышение по службе и знаете, где вы не справляетесь, вы можете выстроить свою игру перед собеседованием или оценкой. В этом случае смех над вашими слабостями не решит проблему. Вы должны овладеть ими. В то же время, если вы знаете об уязвимостях вашего конкурента, вы можете использовать их в своих интересах, но все это требует исследований. Опять же, знайте местность, знайте себя, и вам лучше знать своего противника в деталях.

Как только вы оказываетесь в самом разгаре битвы, все сводится к тому, чтобы оставаться сильным. Если это трудное физическое испытание, вам, вероятно, придется победить своих собственных демонов, прежде чем вы сможете забрать душу своего противника. Это означает репетицию ответов на простой вопрос, который обязательно всплывает, как мысленный пузырь: "Почему я здесь?" Если вы знаете, что этот момент наступает, и у вас есть готовый ответ, вы будете готовы принять решение за долю секунды игнорировать свой ослабленный разум и продолжать двигаться. Знай, почему тыучаствуешь в борьбе, чтобы оставаться в борьбе!

И никогда не забывайте, что все эмоциональные и физические страдания конечны! Все это рано или поздно заканчивается. Улыбнитесь боли и наблюдайте, как она исчезает, по крайней мере, на секунду или две. Если вы сможете это сделать, вы сможете связать эти секунды воедино и продержаться дольше, чем думает ваш оппонент, и этого может быть достаточно, чтобы открыть второе дыхание. Нет научного консенсуса по поводу второго дыхания. Некоторые ученые считают, что это результат того, что эндорфины наполняют вашу нервную систему, другие считают, что это прилив кислорода, который может помочь расщепить молочную кислоту, а также гликоген и триглицериды, необходимые мышцам для работы. Некоторые говорят, что это чисто психологическое явление. Все, что я знаю, это то, что, прилагая все усилия, когда мы чувствовали себя побежденными, мы смогли обрести второе дыхание в худшую ночь на Адской неделе. И как только у вас появится второе дыхание, легко сломить своего противника и вырвать душу. Самое сложное - добраться до этого момента, потому что билет к победе часто сводится к тому, чтобы показать все самое лучшее, когда вы чувствуете себя хуже всего.

\* \* \*

После отжиманий на лодках-качалках весь класс получил в подарок час сна в большой зеленой армейской палатке, которую они установили на пляже и оснастили военными раскладушками. У этих ублюдков не было матрасов, но с таким же успехом это могло быть роскошное облако с хлопковым верхом, потому что, как только мы оказались в горизонтальном положении, мы все обмякли

О, но Психопат еще не закончил со мной. Он позволил мне поспать в одиночестве минуту, затем разбудил меня и повел обратно на пляж, чтобы побыть один на один. Наконец-то он увидел возможность залезть мне в голову, и я был дезориентирован, когда, пошатываясь, брел к воде в полном одиночестве, но холод разбудил меня, черт возьми. Я решил насладиться своим дополнительным часом частной пытки серфингом. Когда вода достигла уровня груди, я снова начал напевать Адажио в струнных. На этот раз громче. Достаточно громко, чтобы этот ублюдок услышал меня сквозь шум прибоя. Эта песня дала мне жизнь!

Я пришел на тренировку "Морских Котиков", чтобы посмотреть, достаточно ли я тверд, чтобы принадлежать, и обнаружил внутри себя внутреннего зверя, о существовании которого я никогда не подозревал. Зверь, к которому я обращался с тех пор всякий раз, когда жизнь шла наперекосяк. К тому времени, как я выбрался из этого океана, я считал себя нерушимым.

Если б только.

Адская неделя оказывается на всех, и позже той ночью, когда оставалось сорок восемь часов, я пошел к врачу, чтобы сделать укол торадола в колено, чтобы уменьшить опухоль. К тому времени, когда я вернулся на пляж, команды лодок были в море в разгар гребных учений. Шумел прибой, завывал ветер. Психопат посмотрел на SBG. "Черт возьми, мы будем с ним делать?"

Впервые он колебался и устал от попыток сбить меня с ног. Я был готов к любому испытанию, но Психопат смирился этим. Он был готов устроить моей заднице курортный отпуск. Вот тогда я понял, что пережил его; что у меня есть его душа. У SBG были другие идеи. Он вручил мне спасательный жилет и прикрепил фонарь к задней части моей шляпы.

"Следуйте за мной", - сказал он, устремляясь вверх по пляжу. Я догнал его, и мы пробежали на север добрую милю. К тому времени мы едва могли разглядеть лодки и их покачивающиеся огни сквозь туман и над волнами. "Хорошо, Гоггинс. А теперь иди плыви и найди свою гребаную лодку!"

Он задел за живое мою самую глубокую неуверенность, пронзил мою убежденность, и я ошеломленно замолчал. Я бросил на него взгляд, который говорил: "Ты, блядь, издеваешься надо мной?" К тому времени я был неплохим пловцом, и пытки серфингом меня не пугали, потому что мы были не так уж далеко от берега, но открытая вода, переохлажденный заплыv в тысяче ярдов от берега в шторм, к лодке, которая понятия не имела, что я направляюсь в их сторону? Это прозвучало как смертный приговор, и я не был готов ни к чему подобному. Но иногда неожиданное обрушивается подобно хаосу, и без предупреждения даже самые храбрые из нас должны быть готовы взять на себя риски и задачи, которые кажутся нам неподвластными.

Для меня в тот момент все сводилось к тому, как я хотел, чтобы меня запомнили. Я мог бы отказаться от заказа, и у меня не было бы неприятностей, потому что у меня не было приятеля по плаванию (на тренировках с тюленями всегда нужно быть с приятелем по плаванию), и было очевидно, что он просил меня сделать что-то крайне небезопасное. Но я также знал, что моя цель, когда я пришел на тренировку "Морских Котиков", была больше, чем просто перебраться на другую сторону с Трезубцем. Для меня это была возможность сразиться с лучшими из лучших и дистанцироваться от стаи. Так что, несмотря на то, что я не мог видеть лодки за бушующими волнами, у меня не было времени зацикливаться на страхе. Выбора вообще не было.

"Чего ты ждешь, Гоггинс? Тащи свою гребаную задницу туда и не облажайся!"

"Вас понял!" - крикнул я и бросился в прибой. Проблема была в том, что, пристегнутый спасательным жилетом, ухаживающий за раненым коленом, в ботинках, я ни хрена не умел плавать, и было почти невозможно нырнуть через волны. Мне пришлось повозиться с пеной, и, поскольку мой разумправлялся со столькими переменными, океан казался холоднее, чем когда-либо. Я проглотил воду галлоном. Это было так, как будто море раздвигало мои челюсти и затопляло мой организм, и с каждым глотком мой страх усиливался.

Я понятия не имел, что там, на суше, SBG готовился к спасению по наихудшему сценарию. Я не знал, что он никогда раньше не ставил другого человека в такое положение. Я не понимал, что он увидел во мне что-то особенное и, как любой сильный лидер, хотел посмотреть, как далеко я смогу зайти, когда он наблюдал, как мой свет качается на поверхности, чертовски нервничая. Он рассказал мне все это во время недавнего разговора. В то время я просто пытался выжить.

Наконец я преодолел полосу прибоя и проплыл еще полмили от берега только для того, чтобы понять, что на мою голову надвигаются шесть лодок, которые то появлялись, то исчезали из виду из-за четырехфутовой волны ветра. Они не знали, что я был там! Мой свет был слабым, и в траншее я ни черта не мог разглядеть. Я все ждал, что кто-нибудь из них тоже скатится с вершины, и теперь я, черт возьми, падаю. Все, что я мог сделать, это залаять в темноту, как морской лев.

“Вторая команда лодки! Вторая команда лодки!”

Это было маленькое чудо, что мои ребята услышали меня. Они развернули нашу лодку, и Урод Браун схватил меня своими большими крючьями и втащил в лодку, как ценный улов. Я откинулся на середину лодки, закрыл глаза и впервые за всю неделю заработал отбойным молотком. Мне было так холодно, что я не могла этого скрыть.

“Черт возьми, Гоггинс, - сказал Браун, - ты, должно быть, сумасшедший! Ты в порядке?” Я кивнул один раз и взял себя в руки. Я был лидером этой команды и не мог позволить себе проявить слабость. Я напряг каждый мускул в своем теле, и моя дрожь замедлилась до остановки в реальном времени.

“Вот как ты ведешь с гребаного фронта”, - сказал я, кашляя соленой водой, как раненая птица. Я не мог долго сохранять невозмутимое выражение лица. Как и моя команда. Они чертовски хорошо знали, что это безумное плавание было не моей идеей.

Когда часы Адской недели подходили к концу, мы были в демонстрационной яме, недалеко от знаменитого Серебряного берега Коронадо. Яма была заполнена холодной грязью и залита ледяной водой. Через него из конца в конец тянулся веревочный мост — две отдельные веревки, одна для ног, другая для рук. Один за другим, каждый человек должен был прокладывать свой путь, в то время как инструкторы вытряхивали из нас все дернь, пытаясь заставить нас упасть. Чтобы поддерживать такой баланс, требуется огромная внутренняя сила, и мы все были измотаны до предела. К тому же, мое колено все еще было в жопе. На самом деле, стало хуже, и каждые двенадцать часов требовался обезболивающий укол. Но когда назвали мое имя, я взобрался на эту веревку, и когда инструкторы приступили к работе, я напряг все свое тело и держался изо всех сил.

Девятью месяцами ранее я набрал 297 фунтов и не смог пробежать даже четверть мили. Тогда, когда я мечтал о другой жизни, я помню, как думал, что просто пережить Адскую неделю было бы самой большой честью в моей жизни на данный момент. Даже если бы я никогда не окончил BUD/S, пережить Адскую неделю в одиночку было бы чем-то значительным. Но я не просто выжил. Я собирался закончить Адскую неделю лучшим в своем курсе, и впервые я понял, что я жесткий ублюдок.

Однажды я был так сосредоточен на неудаче, что боялся даже пытаться. Теперь я бы принял любой вызов. Всю свою жизнь я боялся воды, и особенно холодной воды, но, стоя там в последний час, я хотел, чтобы океан, ветер и грязь были еще холоднее! Я полностью преобразился физически, что было большой частью моего успеха в BUD / S, но что помогло мне пережить Адскую неделю, так это мой разум, и я только начинал использовать его силу.

Вот о чем я думал, когда инструкторы делали все возможное, чтобы сбросить меня с веревочного моста, как механического быка. Я держался стойко и забрался так далеко, как никто другой в классе 231, прежде чем природа одержала верх, и меня отправили вращаться в ледяную грязь. Я вытер слезы с глаз и рта и хохотал как сумасшедший, пока Урод Браун помогал мне подняться. Вскоре после этого SBG подошел к краю ямы.

“Адская неделя закончена!” Он крикнул тридцати оставшимся парням, дрожащим на мелководье. Все мы натертые и истекающие кровью, раздутые и окоченевшие. “Вы, ребята, проделали потрясающую работу!”

Некоторые парни закричали от радости. Другие со слезами на глазах падали на колени и благодарили Бога. Я тоже уставился в небеса, притянул Фрика Брауна в объятия и дал пять своей команде. Каждый другой экипаж лодки потерял людей, но не второй экипаж лодки! Мы не потеряли ни одного человека и выиграли все до единой гонки!

Мы продолжали праздновать, садясь в автобус, идущий в Мясорубку. Как только мы приехали, для каждого парня была приготовлена большая пицца, а также бутылка Gatorade на шестьдесят четыре унции и желанная коричневая футболка. Эта пицца на вкус была как гребаная манна небесная, но рубашки означали нечто более значительное. Когда вы впервые приходите в BUD /S, вы каждый день носите белые футболки. Как только вы переживете Адскую неделю, вы сможете поменять их на коричневые рубашки. Это был символ того, что мы поднялись на более высокий уровень, и после жизни, в основном полной неудач, я определенно почувствовал, что попал в какое-то новое место.

Я пытался наслаждаться моментом, как и все остальные, но мое колено уже два дня чувствовало себя неважно, и я решил уйти и обратиться к медикам. Выходя из Мясорубки, я посмотрел направо и увидел почти сотню выстроившихся в ряд шлемов. Они принадлежали людям, которые звонили в колокол, и тянулись мимо статуи до самой палубы. Я прочитал некоторые имена — парней, которые мне понравились. Я знал, что они чувствовали, потому что я был там, когда мой курс Паареску закончил без меня. Это воспоминание доминировало надо мной в течение многих лет, но после 130 часов ада оно больше не определяло меня.

В тот вечер каждый мужчина должен был обратиться к медикам, но наши тела были настолько опухшими, что им было трудно отличить травмы от общей болезненности. Все, что я знал, это то, что мое правое колено было трижды трахнуто, и мне нужны были кости, чтобы передвигаться. Урод Браун оставил медосмотр в синяках и побоях. Кенни вышел чистым и почти не хромал, но ему было очень больно. К счастью, нашим следующим упражнением стала неделя прогулок. У нас было семь дней, чтобы поесть, выпить и прийти в себя, прежде чем это дермо снова станет реальным. Это было немного, но достаточно времени, чтобы большинство безумных ублюдков, которым удалось остаться в курсе 231, выздоровели.

Я, с другой стороны? Моему распухшему колену не стало лучше к тому времени, когда они отобрали у меня кости. Но времени на улюлюканье не было. Первая фаза веселья еще не закончилась. После недели прогулок началось завязывание узлов, что, возможно, звучит не таким уж трудным, но было намного сложнее, чем я ожидал, потому что это конкретное упражнение проходило на дне бассейна, где те же инструкторы делали все возможное, чтобы утопить мою одногоную задницу.

Это было так, как если бы Дьявол наблюдал за всем представлением, переждал антракт, и теперь его любимая часть подходила вплотную. В ночь перед тем, как BUD /S снова набрал силу, я слышал, как его слова звенели в моем напряженном мозгу, когда я ворочался с боку на бок всю ночь напролет.

*Говорят, тебе нравится страдать, Гоггинс. Что ты считаешь себя плохим ублюдком. Наслаждайтесь своим продолжительным пребыванием в аду!*

---

## CHALLENGE #4

Выберите любую конкурентную ситуацию, в которой вы находитесь прямо сейчас. Кто ваш противник? Это ваш учитель или тренер, ваш босс, непослушный клиент? Независимо от того, как они относятся к вам, есть один способ не только заслужить их уважение, но и поменяться ролями. Превосходство.

Это может означать успешную сдачу экзамена, или разработку идеального предложения, или достижение цели по продажам. Что бы это ни было, я хочу, чтобы вы работали над этим проектором в этом курсе усерднее, чем когда-либо прежде. Делайте все в точности так, как они просят, и какой бы стандарт они ни установили в качестве идеального результата, вы должны стремиться превзойти его.

Если ваш тренер не дает вам времени на игры, доминируйте на тренировках. Проверь лучшего парня в своей команде и покажи, на хрен, кто и что из себя представляет. Это означает, что нужно тратить время вне поля. Просмотр видео, чтобы вы могли изучить склонности вашего соперника, запоминание пьес и тренировки в тренажерном зале. Вам нужно заставить этого тренера обратить на это внимание.

Если это ваш учитель, то начинайте выполнять работу высокого качества. Потратьте дополнительное время на свои задания. Писать за нее работы, которые она даже не назначала! Приходи на занятия пораньше. Задавать вопросы. Обратить внимание. Покажи ей, кто ты есть и кем хочешь быть.

Если это босс, работайте круглосуточно. Приступайте к работе раньше них. Уходите после того, как они вернутся домой. Убедитесь, что они видят это деръмо, и когда придет время доставить, превзойдите их максимальные ожидания.

С кем бы вы ни имели дело, ваша цель - заставить их наблюдать, как вы достигаете того, чего они никогда не смогли бы сделать сами. Ты хочешь, чтобы они думали, какой ты жесткий. Возьмите их негатив и используйте его, чтобы доминировать над их задачей, используя все, что у вас есть. Забери их гребаную душу! После этого опубликуйте об этом в социальных сетях и добавьте хэштег [#canthurtme](#) [#takensouls](#).

## Глава 5

# БРОНИРОВАННЫЙ РАЗУМ

*“Твое колено выглядит довольно плохо, Гоггинс”*

Ни хрена себе, док. В течение недели мне оставалось два дня, и я бы обратился к врачу за повторным обследованием. Доктор закатал мои камуфляжные штаны, и когда он слегка сжал мою правую коленную чашечку, боль пронзила мой мозг, но я не мог этого показать. Я играл определенную роль. Я был потрепанным, но в остальном здоровым студентом BUD / S, готовым к драке, и я не мог даже поморщиться, чтобы справиться с этим. Я уже знал, что с коленом полный пиздец, и что шансы продержаться еще пять месяцев тренировок на одной ноге были невелики, но принять еще один откат означало выдержать еще одну адскую неделю, а это было слишком тяжело переварить.

“Опухоль не сильно уменьшилась. Как ты себя чувствуешь?”

Доктор тоже играл свою роль. Кандидаты в "Морские Котики" заключили соглашение "Не спрашивают - не говори" с большинством медицинского персонала Военно-морского командования специального назначения. Я не собирался облегчать работу доктора, раскрывая ему что-либо, а он не собирался становиться на сторону осторожности и тянуть за ниточку в мечте мужчины. Он поднял руку, и моя боль утихла. Я закашлялся, и пневмония снова загрохотала в моих легких, пока я не почувствовал холодную правду его стетоскопа на своей коже.

С тех пор как была объявлена Адская неделя, я кашлял коричневыми сгустками слизи. Первые два дня я лежал в постели день и ночь, выплевывая их в бутылку Gatorade, где я хранил их, как много пятицентовых. Я едва мог дышать и почти не мог двигаться. Возможно, я был жестким ублюдком на Адской неделе, но это дерньмо закончилось, и мне пришлось смириться с тем фактом, что Дьявол (и те инструкторы) тоже заклеймили меня.

“Все в порядке, док”, - сказал я. “Немного напряжен, вот и все”.

Время - это то, что мне было нужно. Я знал, как преодолевать боль, и мое тело почти всегда реагировало результативностью. Я не собирался уходить только потому, что у меня ныло колено. В конце концов, это должно было произойти. Врач прописал лекарство, чтобы уменьшить застойные явления в моих легких и пазухах носа, и дал мне немного Мотрина для моего колена. Через два дня мое дыхание улучшилось, но я все еще не мог согнуть правую ногу.

Это было проблемой.

Из всех моментов в BUD/ S, которые, как я думал, могли сломить меня, упражнение по завязыванию узлов никогда не попадало в поле моего зрения. С другой стороны, это были не гребаные бойскауты. Это было упражнение по завязыванию подводных узлов, проводимое в пятнадцатифутовой части бассейна. И хотя бассейн не вселял в меня смертельного страха, как когда-то, будучи отрицательно плавучим, я знал, что любое упражнение бассейна может меня погубить, особенно те, которые требовали зависания в воде с помощью движений ногами.

Еще до Адской недели нас проверили в бассейне. Нам пришлось имитировать спасение инструкторов и на одном дыхании проплыть пятьдесят метров под водой без ласт. Этот заплыв начался с гигантского шага в воду, за которым последовало полное сальто, чтобы погасить любой импульс вообще. Затем, не отталкиваясь от бортика, мы поплыли вдоль дорожек к концу нашего двадцатипятиметрового бассейна. На дальней стороне нам разрешили оттолкнуться от стены, а затем поплыть обратно. Когда я добрался до пятидесятиметровой отметки, я поднялся и стал хватать ртом воздух. Мое сердце колотилось до тех пор, пока дыхание не выровнялось, и я понял, что на самом деле прошел первую из серии сложных подводных упражнений, которые должны были научить нас быть спокойными, хладнокровными и собранными под водой при задержке дыхания.

Упражнение завязывания узлов была следующей в серии, и речь шла не о нашей способности завязывать различные узлы или о способе засечь время максимальной задержки дыхания. Конечно, оба навыка пригодятся при операциях с амфибиями, но это упражнение было больше посвящено нашей способностиправляться с многочисленными стрессорами в среде, которая не является устойчивой для человеческой жизни. Несмотря на мое здоровье, я шел на тренировку с некоторой уверенностью. Все изменилось, когда я начал плавать на месте.

Так началась тренировка: восемь студентов растянулись поперек бассейна, двигая руками и ногами, как венчики для взбивания яиц. Это достаточно сложно для меня на двух здоровых ногах, но из-за того, что мое правое колено не работало, я был вынужден вращать в воде только левой. Это увеличило степень сложности и частоту сердечных сокращений, что истощило мою энергию.

Каждому ученику был назначен инструктор для этой эволюции, и Психопат Пит специально попросил меня. Было очевидно, что я боролся, а Психо и его уязвленная гордость жаждали небольшой расплаты. С каждым поворотом моей правой ноги ударные волны боли взрывались подобно фейерверку. Даже когда Псих пялился на меня, я не мог этого скрыть. Когда я скривила гримасу, он улыбнулся, как ребенок рождественским утром.

“Завяжи квадратный узел! Затем бантик!” Он закричал. Я работал так усердно, что было трудно отдохнуть, но Психопату было наплевать. “Сейчас же, черт возьми!” Я глотнул воздуха, согнулся в талии и ударили ногой вниз.

Всего в упражнении было пять узлов, и каждому ученику было сказано взять свой восьмидюймовый кусок веревки и завязывать их по одному на дне бассейна. Нам был предоставлен перерыв между вдохами, но мы могли делать все пять узлов на одном дыхании. Инструктор называл узлы, но расхаживание оставалось за каждым учеником. Нам не разрешалось использовать маску или защитные очки для завершения упражнения, и инструктор должен был одобрить каждый узел поднятым большим пальцем, прежде чем нам разрешили всплыть. Если вместо этого они показывали большим пальцем вниз, нам приходилось заново завязывать этот узел правильно, и если мы всплывали до того, как данный узел был одобрен, это означало неудачу и билет домой.

Вернувшись на поверхность, между заданиями не было ни отдыха, ни расслабления. Топтанье по воде было постоянным фоном, что означало учащенное сердцебиение и повышенное сжигание кислорода в крови для одногоного человека. Перевод: погружения были чертовски неудобными, и потеря сознания была реальной вероятностью.

Псих пристально смотрел на меня сквозь свою маску, пока я распутывал свои узлы. Примерно через тридцать секунд он одобрил и то, и другое, и мы всплыли на поверхность. Он дышал свободно и непринужденно, но я задыхался, как мокрая, уставшая собака. Боль в колене была такой сильной, что я почувствовал, как у меня на лбу выступили капельки пота. Когда ты потеешь в неотапливаемом бассейне, ты знаешь, что это полный пиздец. У меня перехватывало дыхание, не хватало энергии, и я хотел уйти, но отказ от этого упражнения означал полный отказ от BUD / S, а этого я не мог допустить.

“О нет, ты ранен, Гоггинс? У тебя в киске есть немного песка?” - спросил Псих. “Держу пари, ты не сможешь сделать последние три узла на одном дыхании”.

Он сказал это с ухмылкой, как будто бросал мне вызов. Я знал правила. Я не должен был принимать его вызов, но это сделало бы Психопата слишком счастливым, а я не мог этого допустить. Я кивнул и продолжал топтаться на месте, откладывая погружение, пока мой пульс не выровнялся и я не смогу сделать один глубокий, питательный вдох. У Психопата этого было не сделать. Всякий раз, когда я открывал рот, он плескал мне в лицо водой, чтобы еще больше вывести меня из себя, - тактика, используемая, когда стажеры начинали паниковать. Это делало невозможным дыхание.

“Иди ко дну сейчас же, или ты провалился!”

У меня заканчивалось время. Я попытался глотнуть немного воздуха перед тем, как нырнуть уткой, и вместо этого попробовал полный рот воды, которой брызгал Психопат, когда нырнул на дно бассейна с отрицательной задержкой дыхания. Мои легкие были почти пусты, что означало, что я испытывал боль от прыжка, но я завязал первый за несколько секунд. Психопат не торопился, рассматривая мою работу. Мое сердце стучало, как азбука Морзе в режиме повышенной готовности. Я почувствовал, как оно перевернулось в моей груди, как будто пыталось прорваться сквозь мою грудную клетку и вылететь на свободу. Психопат уставился на бечевку, перевернул ее и внимательно изучил глазами и пальцами, прежде чем медленно поднять большой палец вверх. Я покачал головой, отвязал веревку и нажал на следующую. Он снова внимательно осмотрел его, в то время как моя грудь горела, а диафрагма сокращалась, пытаясь протолкнуть воздух в мои пустые легкие. Уровень боли в моем колене был на уровне десяти. Звезды собирались в моем периферийном зрении. Из-за этих многочисленных стрессоров я раскачивался, как башня Джэнга, и мне казалось, что я вот-вот потеряю сознание. Если бы это случилось, мне пришлось бы положиться на Психопата, который вытащил бы меня на поверхность и привел в чувство. Действительно ли я доверял этому человеку сделать это? Он ненавидел меня. Что, если он не выполнит приказ? Что, если мое тело было настолько истощено, что даже спасительный вдох не смог бы меня разбудить

В моей голове крутились те простые ядовитые вопросы, которые никогда не уходя. Почему я был здесь? Зачем страдать, когда я мог бы все бросить и снова чувствовать себя комфортно? Зачем рисковать потерять сознание или даже умереть из-за гребаного упражнения с узлами? Я знал, что если бы я поддался и выскочил на поверхность, моя карьера Морского Котика закончилась бы на этом месте, но в тот момент я не мог понять, почему мне вообще не было на это наплевать.

Я посмотрел на Психопата. Он поднял оба больших пальца вверх и расплылся в широкой глупой улыбке, как будто смотрел чертово комедийное шоу. Его доля секунды удовольствия от моей боли напомнила мне обо всех издевательствах и насмешках, которые я испытывал в подростковом возрасте, но вместо того, чтобы играть в жертву и позволять негативным эмоциям высасывать мою энергию и выталкивать меня на поверхность, неудачу, в моем мозгу словно вспыхнул новый свет, который позволил мне чтобы перевернуть сценарий.

Время остановилось, когда я впервые осознал, что всегда смотрел на всю свою жизнь, на все, через что прошел, с неправильной точки зрения. Да, все жестокое обращение, которое я пережил, и негатив, через который мне пришлось пройти, бросили мне вызов до глубины души, но в тот момент я перестал видеть себя жертвой плохих обстоятельств и вместо этого увидел в своей жизни идеальную тренировочную площадку. Мои недостатки все это время мозолили мой разум и подготовили меня к тому моменту в бассейне с Психопатом Питом.

Я помню свой самый первый день в спортзале в Индиане. Мои ладони были мягкими и быстро ободрались о прутья, потому что они не привыкли сжимать сталь. Но со временем, после тысяч повторений, мои ладони покрылись толстой мозолью в качестве защиты. Тот же принцип работает, когда дело доходит до мышления. Пока вы не испытаете такие трудности, как жестокое обращение и издевательства, неудачи и разочарования, ваш разум будет оставаться мягким и незащищенным. Жизненный опыт, особенно негативный, помогает огрубить разум. Но тебе решать, где проявится эта черствость. Если вы решите видеть себя жертвой обстоятельств во взрослой жизни, эта черствость превратится в обиду, которая защитит вас от незнакомого. Это сделает вас слишком осторожным и недоверчивым, а возможно, и слишком злым на весь мир. Это заставит вас бояться перемен и станет труднодоступным, но не усилит ваш разум. Вот где я был подростком, но после моей второй адской недели я стал кем-то новым. К тому времени я прошел через столько ужасных ситуаций и оставался открытым и готовым к большему. Моя способность оставаться открытым представляла собой готовность бороться за свою собственную жизнь, что позволяло мне выдерживать шквал боли и использовать его, чтобы заглушить менталитет моей жертвы. Это дерзко исчезло, погребенное под слоями пота и твердой гребаной плоти, и я тоже начал черстветь из-за своих страхов. Это осознание дало мне ментальное преимущество, необходимое для того, чтобы еще раз пережить Психопата Пита.

Чтобы показать ему, что он больше не может причинить мне боль, я улыбнулась в ответ, и ощущение, что я на грани отключки, исчезло. Внезапно я почувствовал прилив энергии. Боль утихла, и я почувствовал, что могу оставаться под водой весь день. Псих увидел это в моих глазах. Я неторопливо завязала последний узел, все время пристально глядя на него. Он жестом велел мне поторопиться, когда его диафрагма сжалась. Я наконец закончил, он быстро кивнул мне утвердительно и вынырнул на поверхность, отчаянно нуждаясь в дыхании. Я не торопился, присоединился к нему наверху и обнаружил, что он задыхается, в то время как я чувствовал себя странно расслабленным. На этот раз я выиграл крупную битву в воде. Это была большая победа, но война еще не закончилась.

После того, как я прошел упражнение завязывания узлов, у нас было две минуты, чтобы подняться на палубу, одеться и вернуться в класс. На первом этапе обычно этого времени достаточно, но многие из нас — не только я — все еще восстанавливались после Адской недели и двигались не с нашей обычной молниеносной скоростью. Вдобавок ко всему, как только мы пережили Адскую неделю, класс 231 немного изменил свое отношение.

Адская неделя предназначена для того, чтобы показать вам, что человек способен на гораздо большее, чем вы думаете. Это открывает ваш разум для истинных возможностей человеческого потенциала, и вместе с этим происходит изменение вашего менталитета. Вы больше не боитесь холодной воды или отжиманий весь день. Вы понимаете, что независимо от того, что они с вами сделают, они никогда не сломают вас, поэтому вы не торопитесь так сильно соблюдать их установленные сроки. Ты знаешь, что если у тебя не получится, инструкторы тебя побьют. Это означало отжимания, попадание в воду и песок, все, что угодно, лишь бы увеличить коэффициент боли и дискомфорта, но для тех из нас, кто все еще восстанавливался, наше отношение было таким: Да будет так, черт возьми! Никто из нас больше не боялся инструкторов, и мы не собирались спешить. Им это чертовски не понравилось.

В BUD/S я видел много побоев, но тот, который мы получили в тот день, войдет в историю как один из худших. Мы отжимались до тех пор, пока могли оторваться от палубы, затем они перевернули нас на спину и потребовали флаттерных ударов ногами. Каждый удар был для меня пыткой. Я продолжал опускать ноги из-за боли. Я проявил слабость, и если ты проявишь слабость, ТО ЭТО УЖЕ НАЧАЛОСЬ!

Психопат и SBG спустились и по очереди набросились на меня. Я перешел от отжиманий к флаттеру ногами и медвежьему ползанию, пока они не устали. Я чувствовал, как подвижные части моего колена смещаются, плавают и хватаются каждый раз, когда я сгибал его, чтобы выполнить эти медвежьи ползания, и это было мучительно. Я двигался медленнее, чем обычно, и знал, что сломлен. Этот простой вопрос всплыл снова. Почему? Что я пытался доказать? Увольнение казалось разумным выбором. Комфорт посредственности звучал как сладкое облегчение, пока Психопат не закричал мне в ухо.

“Двигайся быстрее, ублюдок!”

И снова меня охватило удивительное чувство. На этот раз я не был сосредоточен на том, чтобы превзойти его. Я испытывал самую сильную боль в своей жизни, но моя победа в бассейне за несколько минут до этого стремительно вернулась. Я наконец-то доказал себе, что я достаточно приличный водник, чтобы принадлежать к "Морским котикам". Пьянящий напиток для негативно настроенного ребенка, который за всю свою жизнь ни разу не брал уроков плавания. И причина, по которой я попал туда, заключалась в том, что я вложил в это работу. Бассейн был моим криптонитом. Несмотря на то, что я был гораздо лучшим пловцом в качестве кандидата на роль Морского Котика, я все еще испытывал такой стресс из-за водных упражнений, что обычно ходил в бассейн после дня тренировок по крайней мере три раза в неделю. Я перелез через пятнадцатифутовый забор только для того, чтобы получить доступ в нерабочее время. Помимо академического аспекта, ничто так не пугало меня в перспективах BUD / S, как упражнения по плаванию, и, посвятив время этому занятию, я смог преодолеть этот страх и выйти на новые уровни под водой, когда давление было сильным.

Я подумал о невероятной силе бронированного ума на задании, когда Психопат и SBG напали на меня, и эта мысль превратилась в чувство, которое завладело моим телом и заставило меня двигаться так быстро, как медведь вокруг этого бассейна. Я не мог поверить в то, что делал. Сильная боль прошла, как и те мучительные вопросы. Я выкладывался сильнее, чем когда-либо, преодолевая ограничения, связанные с травмами и терпимостью к боли, и обрел второе дыхание благодаря огрубевшему разуму.

После того, как медведь пополз, я вернулся к выполнению флаттер-пинков, и у меня по-прежнему не было боли! Когда мы выходили из бассейна полчаса спустя, SBG спросил: “Гоггинс, что нашло на твою задницу, что сделало тебя Суперменом?” Я просто улыбнулся и вышел из бассейна. Я не хотел ничего говорить, потому что еще не понимал того, что теперь знаю.

Подобно использованию энергии противника для получения преимущества, опора на свой мозолистый разум в пылу битвы также может изменить ваше мышление. Воспоминание о том, через что вы прошли, и о том, как это укрепило ваше мышление, может вывести вас из негативной мозговой петли и помочь вам преодолеть эти слабые, секундные импульсы уступить, чтобы вы могли преодолевать препятствия. И когда вы используете бронированный разум, как я делал в тот день у бассейна, и продолжаете бороться с болью, это может помочь вам преодолеть свои пределы, потому что, если вы принимаете боль как естественный процесс и отказываетесь сдаваться, вы задействуете симпатическую нервную систему, которая изменяет ваш гормональный фон.

Симпатическая нервная система - это ваш рефлекс борьбы или бегства. Это бурлит прямо на поверхности, и когда вы теряетесь, испытываете стресс или боретесь, как это было со мной, когда я был неудачливым ребенком, это та часть вашего разума, которая управляет автобусом. Мы все испытывали это чувство раньше. В те утренние часы, когда меньше всего хочется идти на пробежку, но через двадцать минут вы чувствуете прилив энергии, это работа симпатической нервной системы. Что я обнаружил, так это то, что вы можете подключиться к нему по вызову, если знаете, как управлять своим собственным разумом.

Когда вы позволяете себе негативные разговоры с самим собой, дары сочувственного ответа останутся недосягаемыми. Однако, если вы сможете справиться с теми моментами боли, которые приходят с максимальными усилиями, вспомнив, через что вы прошли, чтобы достичь этого момента в своей жизни, вы будете в лучшем положении, чтобы проявить настойчивость и выбрать борьбу, а не бегство. Это позволит вам использовать адреналин, который приходит с симпатической реакцией, чтобы работать еще усерднее.

Препятствия на работе и в школе также можно преодолеть с помощью вашего бронированного ума. В таких случаях преодоление данной горячей точки вряд ли приведет к сочувственному отклику, но это поддержит вашу мотивацию преодолеть любые сомнения, которые вы испытываете по поводу своих собственных способностей. Независимо от поставленной задачи, всегда есть возможность усомниться в себе. Всякий раз, когда вы решаете следовать за мечтой или ставите перед собой цель, вы с такой же вероятностью придумаете все причины, по которым вероятность успеха невелика. Вините в этом испорченную эволюционную схему человеческого разума. Но вы не должны впускать свои сомнения в кабину пилота! Вы можете терпеть сомнения как водитель на заднем сиденье, но если вы посадите сомнение на место пилота, поражение гарантировано. Воспоминание о том, что вы уже проходили через трудности раньше и всегда выживали, чтобы снова бороться, меняет ход разговора в вашей голове. Это позволит вам контролировать сомнения иправляться с ними, а также позволит вам сосредоточиться на выполнении каждого шага, необходимого для достижения поставленной задачи.

Звучит просто, не так ли? Это не так. Очень немногие люди даже утружддают себя попытками контролировать то, как всплывают их мысли и сомнения. Подавляющее большинство из нас - рабы своего разума. Большинство даже не предпринимают первых усилий, когда дело доходит до овладения своим мыслительным процессом, потому что это бесконечная рутина, и каждый раз ее невозможно выполнить правильно. Средний человек думает 2000-3000 мыслей в час. Это от тридцати до пятидесяти в минуту! Некоторые из этих бросков пройдут мимо вратаря. Это неизбежно. Особенно, если вы идете по жизни берегом.

Физическая подготовка - это идеальное испытание для того, чтобы научиться управлять своим мыслительным процессом, потому что, когда вы тренируетесь, ваше внимание, скорее всего, будет сосредоточено на чем-то одном, а ваша реакция на стресс и боль будет мгновенной и измеримой. Ты бьешь из всех сил и достигаешь своего личного максимума, как ты и обещал, или ты сдаешься? Это решение редко сводится к физическим способностям, это почти всегда проверка того, насколько хорошо вы управляете своим собственным разумом. Если вы заставляете себя проходить каждый сплит и используете эту энергию для поддержания сильного темпа, у вас есть отличный шанс показать более быстрое время. Конечно, в некоторые дни это сделать легче, чем в другие. И часы, или счет, в любом случае не имеют значения. Причина, по которой важно напрягаться изо всех сил, когда вы больше всего хотите завершить, заключается в том, что это помогает вам черствовать. Это та же самая причина, по которой вы должны делать свою лучшую работу, когда вы наименее мотивированы. Вот почему я любил упражнения в бассейне в BUD / S и почему я все еще люблю их сегодня. Физические испытания укрепляют мой разум, поэтому я готов ко всему, что преподносит мне жизнь, и то же самое произойдет с вами.

Но независимо от того, насколько хорошо вы его применяете, огрубевший разум не может исцелить сломанные кости. На обратном пути длиной в милю к комплексу BUD/S чувство победы испарилось, и я почувствовал, какой ущерб я себе нанес. Впереди у меня было двадцать недель тренировок, десятки упражнений, и я едва мог ходить. Хотя я хотел отрицать боль в колене, я знал, что мне крышка, поэтому, прихрамывая, направился прямиком в больницу.

Когда он увидел мое колено, док ни черта не сказал. Он просто покачал головой и отправил меня на рентген, который показал перелом коленной чашечки. В BUD /S, когда резервисты получают травмы, которые долго заживают, их отправляют домой, и это то, что случилось со мной.

Я потащил свою задницу обратно в казарму, деморализованный, и, выписываясь, увидел нескольких парней, которые уволились во время Адской недели. Когда я впервые увидел их шлемы, выстроившиеся в ряд под колоколом, мне стало жаль их, потому что я знал, каково это - сдаваться, но встреча с ними лицом к лицу напомнила мне, что неудача - это часть жизни, и теперь мы все должны были двигаться дальше.

Я не увольнялся, поэтому знал, что меня пригласят обратно, но понятия не имел, означает ли это третью адскую неделю или нет. Или если после того, как меня дважды прокатили, у меня все еще было жгучее желание бороться с очередным ураганом боли без гарантии успеха. Учитывая мой послужной список травм, как я мог? Я покинул комплекс BUD /S с большим самосознанием и большей властью над своим разумом, чем когда-либо прежде, но мое будущее было таким же неопределенным.

\* \* \*

Самолеты всегда вызывали у меня клаустрофобию, поэтому я решил сесть на поезд из Сан-Диего в Чикаго, что дало мне целых три дня на размышления, и в голове у меня все перепуталось. В первый день я не знал, хочу ли я еще быть Морским Котиком. Я многое преодолел. Я победил Адскую неделю, осознал силу бронированного ума и победил свой страх перед водой. Может быть, я уже достаточно узнал о себе? Что еще мне нужно было доказать? На второй день я подумал обо всех других работах, на которые я мог бы записаться. Может быть, мне стоит двигаться дальше и стать пожарным? Это крутая работа, и это была бы возможность стать героем другого сорта. Но на третий день, когда поезд свернул в Чикаго, я проскользнул в ванную размером с телефонную будку и проверил себя в зеркале отчетности. Это действительно то, что ты чувствуешь? Ты уверен, что готов отказаться от Морских Котиков и стать гражданским пожарным? Я пялился на себя в течение пяти минут, прежде чем покачать головой. Я не мог лгать. Я должен был сказать себе правду вслух

“Я боюсь. Я боюсь снова пройти через все это дермо. Я боюсь первого дня, первой недели”.

К тому времени я был разведен, но моя бывшая жена Пэм встретила меня на вокзале, чтобы отвезти домой к моей матери в Индианаполис. Пэм все еще жила в Бразилии. Мы поддерживали связь, пока я был в Сан-Диего, и, увидев друг друга сквозь толпу на железнодорожной платформе, мы вернулись к своим привычкам, а позже той же ночью завалились в постель.

Все то лето, с мая по ноябрь, я оставался на Среднем Западе, подлечивая, а затем восстанавливая свое колено. Я все еще был резервистом, но так и не решил, стоит ли возвращаться к тренировкам "Морских Котиков". Я заглянул в Корпус морской пехоты. Я изучил процесс подачи заявок на несколько подразделений пожаротушения, но в конце концов поднял трубку, готовый позвонить в комплекс BUD /S. Им нужен был мой окончательный ответ.

Я сидел там, держа телефонную трубку, и думал о страданиях тренировок Морских Котиков. Черт, ты пробегаешь шесть миль в день только для того, чтобы поесть, не считая тренировочных пробежек. Я представил себе, как мы весь день плавали и гребли, таская на головах тяжелые лодки и бревна по насыпи. Я вспомнил часы приседаний, отжиманий, флаттерных ударов ногами и О-курс. Я вспомнил ощущение, когда катался по песку, когда меня терзали весь гребаный день и ночь. Мои воспоминания были переживанием разума и тела, и я почувствовал холод глубоко в своих костях. Нормальный человек сдался бы. Они бы сказали: "к черту это, этому просто не суждено было случиться", и отказались бы мучить себя еще минуту.

Но я не был настроен нормально.

Когда я набирал номер, негатив поднимался, как сердитая тень. Я не мог отделаться от мысли, что я был послан на эту землю, чтобы страдать. Почему бы моим личным демонам, судьбам, Богу или сатане, просто не оставить меня, блядь, в покое? Я устал от попыток проявить себя. Устал закрывать свой разум. Мысленно я был измотан до предела. В то же время, быть чертовски измотанным - это цена за то, чтобы быть твердым, и я знал, что если я уйду, эти чувства и мысли просто так не исчезнут. Ценой отказа было бы пожизненные терзания. Я был бы пойман в ловушку, зная, что я не остался в борьбе до победного конца. Нет ничего постыдного в том, чтобы быть нокаутированным. Стыд приходит, когда ты выбрасываешь гребаное полотенце, и если я был рожден, чтобы страдать, то с таким же успехом могу принять свое лекарство.

Офицер по обучению приветствовал меня по возвращении и подтвердил, что я начинаю с первого дня, с первой недели. Как и ожидалось, мою коричневую рубашку пришлось бы поменять на белую, и у него был еще один лучик солнца, которым он мог поделиться. "Просто чтобы ты знал, Гоггинс, " сказал он, - это будет последний раз, когда мы позволим тебе пройти обучение BUD /S. Если ты получишь травму, вот и все. Мы не позволим тебе вернуться снова".

"Вас понял", - сказал я

Класс 235 будет собран всего за четыре недели. Мое колено все еще было не совсем в порядке, но мне лучше быть готовым, потому что вот-вот должно было начаться последнее испытание.

Через несколько секунд после того, как я повесил трубку, позвонила Пэм и сказала, что ей нужно меня видеть. Это было удачное время. Я снова уезжал из города, надеюсь, на этот раз навсегда, и мне нужно было быть с ней откровенным. Мы наслаждались друг другом, но для меня это всегда было времененным явлением. Мы были женаты один раз, и мы все еще были разными людьми с совершенно разными мировоззрениями. Это не изменилось, и, очевидно, не изменилось и кое-что из моей неуверенности, поскольку они заставляли меня возвращаться к тому, что было знакомо. Безумие - это делать одно и то же снова и снова и ожидать другого результата. Мы бы никогда не подошли друг другу, и пришло время сказать об этом.

Она сказали свои новости первой.

"Я опаздываю", - сказала она, врываясь в дверь, сжимая коричневый бумажный пакет. "Как поздно, поздно". Она казалась взволнованной и нервной, когда исчезла в ванной. Я мог слышать, как шуршит этот пакет и как разрывается упаковка, когда я лежал на своей кровати, уставившись в потолок. Несколько минут спустя она открыла дверь ванной с тестом на беременность в кулаке и широкой улыбкой на лице. "Я так и знала", - сказала она, прикусив нижнюю губу. "Смотри, Дэвид, мы беременны!"

Я медленно встал, она обняла меня со всем, что у нее было, и ее волнение разбило мне сердце. Это не должно было так случиться. Я не был готов. Мое тело все еще было сломлено, я задолжал по кредитной карте 30 000 долларов и все еще был всего лишь резервистом. У меня не было ни собственного адреса, ни машины. Я был нестабилен, и это делало меня очень неуверенным в себе. К тому же, я даже не был влюблен в эту женщину. Это то, что я сказал себе, когда смотрел в Зеркало Отчетности через ее плечо. Зеркало, которое никогда не лжет.

Я отвел глаза.

Пэм отправилась домой, чтобы поделиться новостью со своими родителями. Я проводил ее до двери дома моей матери, затем плюхнулся на диван. В Коронадо я чувствовал, что смирился со своим испорченным прошлым и обрел там какую-то силу, а здесь меня снова засосало. Теперь дело было не только во мне и моих мечтах стать Морским котиком. Мне нужно было думать о семье, и это поднимало ставки намного выше. Если бы я потерпел неудачу на этот раз, это не означало бы, что я просто возвращаюсь к началу, эмоционально и финансово, но я бы привел туда свою новую семью вместе со мной. Когда моя мать вернулась домой, я рассказала ей все, и пока мы разговаривали, плотина прорвалась, и мой страх, печаль и борьба вырвались наружу. Я обхватил голову руками и зарыдал.

“Мама, моя жизнь с момента моего рождения и до сих пор была кошмаром. Кошмар, который становится все хуже, ” сказал я. “Чем больше я стараюсь, тем тяжелее становится моя жизнь”.

“Я не могу с этим спорить, Дэвид”, - сказала она. Моя мама знала что такое ад, и она не пыталась нянчиться со мной. У нее такого никогда не было. “Но я также знаю тебя достаточно хорошо, чтобы знать, что ты найдешь способ пройти через это”.

“Я должен”, - сказал я, вытирая слезы с глаз. “У меня нет выбора”.

Она оставила меня одного, и я просидел на этом диване всю ночь. Я чувствовал себя так, словно меня лишили всего, но я все еще дышал, а это означало, что я должен был найти способ продолжать идти. Я должен был отделить сомнения и найти в себе силы поверить, что я рожден для чего-то большего, чем какой-то усталый отверженный "Морской котик". После Адской недели я почувствовал, что стал неуязвимым, но уже через неделю я был обнурен. В конце концов, я так и не поднял уровень. Я все еще не был деръемом, и если бы я собирался исправить свою разрушенную жизнь, мне пришлось бы стать чем-то большим!

На этом диване я нашел способ.

К тому времени я научился держать себя в руках, и я знал, что могу забрать душу человека в пылу битвы. Я преодолел много препятствий и понял, что каждое из этих переживаний настолько огрубило мой разум, что я мог принять любой вызов. Все это заставляло меня чувствовать, что я справился со своими прошлыми демонами, но я этого не сделал. Я игнорировал их. Мои воспоминания о жестоком обращении со стороны моего отца, обо всех тех людях, которые называли меня ниггером, не испарились после нескольких побед. Эти моменты закрепились глубоко в моем подсознании, и в результате мой фундамент дал трещину. В человеке ваш характер - это ваш фундамент, и когда вы строите кучу успехов и накапливаете еще больше

неудач на хреновом фундаменте, структура, которая является вашим "я", не будет прочной. Чтобы развить бронированный ум — мышление настолько грубое и жесткое, что оно становится пуленепробиваемым, — вам нужно обратиться к источнику всех ваших страхов и неуверенности.

Большинство из нас прячет свои неудачи и злые секреты под ковер, но когда мы сталкиваемся с проблемами, этот ковер приподнимается, и наша тьма вновь появляется, затопляет нашу душу и влияет на решения, которые определяют наш характер. Мои страхи никогда не были связаны только с водой, и мои опасения по поводу 235-го класса не были связаны с болью Первой фазы. Они сочлились из инфицированных ран, с которыми я ходил всю свою жизнь, и мое отрицание их было равносильно отрицанию самого себя. Я был своим собственным злейшим врагом! Это был не мир, или Бог, или дьявол, который хотел заполучить меня. Это был я!

Я отвергал свое прошлое и, следовательно, отвергал самого себя. Моя основа, мой характер определялись самоотрицанием. Все мои страхи происходили из той глубоко укоренившейся неловкости, которую я испытывал, будучи Дэвидом Гоггинсом, из-за того, через что мне пришлось пройти. Даже после того, как я достиг точки, когда мне больше не было дела до того, что думают обо мне другие, мне все еще было трудно принять себя.

Любой, кто находится в здравом уме и теле, может сесть и подумать о двадцати вещах в своей жизни, которые могли бы сложиться по-другому. Где, возможно, они не получили должной встряски и где они пошли по пути наименьшего сопротивления. Если вы один из немногих, кто признает это, хочет залечить эти раны и укрепить свой характер, вам следует вернуться к своему прошлому и примириться с самим собой, столкнувшись с этими инцидентами и всеми вашими негативными влияниями и приняв их как слабые места в вашем собственном характере. Только когда вы определите и примете свои слабости, вы, наконец, перестанете убегать от своего прошлого. Тогда эти инциденты можно будет более эффективно использовать в качестве топлива, чтобы стать лучше и стать сильнее.

Прямо там, на мамином диване, когда луна описывала дугу в ночном небе, я столкнулся лицом к лицу со своими демонами. Я посмотрел самому себе в лицо. Я больше не мог убегать от своего отца. Я должен был признать, что он был частью меня и что его лживый, изменяющий характер повлиял на меня больше, чем я хотел признать. До той ночи я обычно говорил людям, что мой отец умер, вместо того, чтобы рассказать правду о том, откуда я родом. Даже в "Морских Котиках" я говорил эту ложь. Я знал почему. Когда тебя избивают, ты не хочешь признавать, что тебе надрали задницу. Это не заставляет вас чувствовать себя очень мужественным, поэтому самое простое, что можно сделать, - это забыть об этом и двигаться дальше. Притвориться, что этого никогда не было.

Больше нет.

В дальнейшем для меня стало очень важно переосмыслить свою жизнь, потому что, когда вы анализируете свой опыт с помощью расчески с мелкими зубьями и видите, откуда берутся ваши проблемы, вы можете найти силы в том, чтобы терпеть боль и жестокое обращение. Приняв Транниса Гоггинса как часть себя, я был волен использовать то, откуда я пришел, в качестве топлива. Я понял, что каждый эпизод жестокого обращения с детьми, который мог бы убить меня, делал меня чертовски выносливым и острым, как клинок самурая.

Это правда, мне выпали хреновые карты, но в тот вечер я начал думать об этом как о забеге на 100 миль с пятидесятифунтовым рюкзаком за спиной. Мог бы я все еще участвовать в этой гонке, даже если бы все остальные бежали свободно и легко, веся 130 фунтов? Как быстро я смогу бегать, как только сброшу этот мертвый груз? Я еще даже не думал об ультрамарафонах. Для меня гонка была самой жизнью, и чем больше я проводил инвентаризацию, тем больше понимал, насколько я был готов к предстоящим дерзким событиям. Жизнь бросала меня в огонь, вытаскивая оттуда и неоднократно била молотком, и, нырнув обратно в котел BUD /S, испытывая третью адскую неделю в календарном году, я получил бы докторскую степень по боли. Я собирался стать самым острым мечом, когда-либо созданным!

\* \* \*

Я явился в класс 235 на задание и держался особняком на протяжении большей части первого этапа. В первый день в этом классе было 156 человек. Я по-прежнему лидировал, но на этот раз я не собирался вести кого-либо через Адскую неделю. Мое колено все еще болело, и мне нужно было приложить все силы, чтобы протащить свою задницу через BUD/S. Следующие шесть месяцев у меня было все под контролем, и я не питал иллюзий по поводу того, как трудно будет это пережить.

Показательный пример: Шон Доббс.

Доббс вырос в бедности в Джексонвилле, штат Флорида. Он сражался с некоторыми из тех же демонов, что и я, и пришел в класс с шрамами на плече. Я сразу понял, что он был элитным, прирожденным спортсменом. Он был впереди или рядом со мной на всех пробежках, он пробежал Большую Круговую Дистанцию за 8:30 всего после нескольких повторений, и он сам знал, что он жесткий ублюдок. С другой стороны, как говорят Даосы, те, кто знает, не говорят, а те, кто говорит, ну, они ни хрена не знают.

В ночь перед началом Адской недели он наговорил много дерьяма о парнях из класса 235. На мясорубке уже было пятьдесят пять шлемов, и он был уверен, что в конце концов станет одним из немногих выпускников. Он упомянул парней, которые, как он думал, переживут Адскую неделю, а также наговорил много чепухи о парнях, которые, как он думал, уволятся.

Он понятия не имел, что совершает классическую ошибку, сравнивая себя с другими в своем курсе. Когда он побеждал их в упражнениях или превосходил их во время физподготовки, он очень гордился этим. Это повысило его уверенность в себе и его работоспособность. В BUD / S это обычное и естественное дело - делать что-то подобное. Все это часть соревновательной натуры альфа-самцов, которых привлекают Морские Котики, но он не понимал, что во время Адской недели вам нужна надежная команда лодки, чтобы выжить, а это значит зависеть от своих однокурсников, а не побеждать их. Пока он говорил и говорил, я обратил на это внимание. Он понятия не имел, что его ждет и как сильно оказывается недосыпание и холод. Он собирался это выяснить. В первые часы Адской недели он выступил хорошо, но то же стремление победить своих одноклассников в эволюциях и на временных пробежках проявилось и на пляже.

При росте 5 футов 4 дюйма и весе 188 фунтов Доббс был сложен как пожарный гидрант, но так как он был невысокого роста, его определили в лодочную команду из парней поменьше ростом, которых инструкторы называли Смурфиками. Реально, Психопат Пит заставил их нарисовать папу Смурфа на носу их лодки, просто чтобы поиздеваться над ними. Именно так поступали наши инструкторы. Они искали любой способ сломить тебя, и с Доббсом это сработало. Ему не нравилось быть в группе с парнями, которых он считал меньше и слабее, и он вымещал это на своих товарищах по команде. В течение следующего дня он уничтожал свою собственную команду на наших глазах. Он занимал позицию в передней части лодки или бревна и задавал стремительный темп на спусках. Вместо того, чтобы посоветоваться со своей командой и оставить что-то про запас, он выложился по полной со старта. Недавно я связался с ним, и он сказал, что помнит BUD / S так, как будто это произошло на прошлой неделе.

“Я точил топор на своих собственных людей”, - сказал он. “Я намеренно сбивал их с ног, почти как если бы я заставил парней уволиться, это было галочкой на моем шлеме”.

К утру понедельника он проделал с этим приличную работу. Двое из его парней уволились, и это означало, что четверо небольших парней должны были нести свою лодку и вести журнал самостоятельно. Он признался, что боролся со своими собственными демонами на том пляже. Что его фундамент дал трещину.

“Я был неуверенным в себе человеком с низкой самооценкой, пытавшимся заточить топор, - сказал он, - и мое собственное эго, высокомерие и неуверенность в себе усложнили мою собственную жизнь”.

Перевод: его разум сломался так, как он никогда; Он не испытывал подобного ни до, ни после.

В понедельник днем мы купались в заливе, и когда он вынырнул из воды, ему было больно. Наблюдая за ним, было очевидно, что он едва мог ходить и что его разум балансировал на грани. Мы встретились взглядами, и я увидел, что он задавал себе эти простые вопросы и не мог найти ответа. Он выглядел очень похоже на меня, когда я был в Паареске, ища выход. С тех пор Доббс стал одним из худших курсантов на всем пляже, и это сильно его подкосило.

“Все люди, которых я относил к категории ниже червей, надирали мне задницу”, - сказал он. Вскоре его команда сократилась до двух человек, и его перевели в другую лодочную команду с более высокими парнями. Когда они подняли лодку высоко, он даже не смог дотянуться до этого ублюдка, и вся его неуверенность в своих размерах и своем прошлом начала давить на него.

“Я начал верить, что мне там не место”, - сказал он. “Что я генетически неполноценен. Как будто у меня были сверхспособности, и я их потерял. Я был в таком месте, в котором, по моему мнению, никогда не был, и у меня не было дорожной карты”.

Подумайте о том, где он был в то время. Этот человек преуспел в течение первых нескольких недель BUD/S. Он появился изниоткуда и был феноменальным спортсменом. На этом пути у него было так много опыта, на который он мог бы опереться. Он много укреплял свой разум, но из-за того, что его фундамент дал трещину, когда дерьмо стало реальным, он потерял контроль над своим мышлением и стал рабом своей неуверенности в себе.

В понедельник вечером Доббс обратился к врачу с жалобой на свои ноги. Он был уверен, что у него стрессовые переломы, но когда он снял ботинки, они не были опухшими или черно-синими, как он себе представлял. Они выглядели совершенно здоровыми. Я знаю это, потому что я тоже был на медосмотре, сидел прямо рядом с ним. Я увидел его пустой взгляд и понял, что неизбежное близко. Это было выражение, которое появляется на лице человека после того, как он отдает свою душу. У меня был такой же взгляд, когда я уходил из Pararescue. Что навсегда свяжет меня с Шоном Доббсом, так это тот факт, что я знал, что он собирается уволиться, еще до того, как он это сделал.

Врачи предложили ему Мотрин и отправили его обратно в больницу. Я помню, как смотрел, как Шон зашнуровывает ботинки, гадая, в какой момент он наконец сломается. Именно тогда SBG подъехал на своем грузовике и крикнул: “Это будет самая холодная ночь, которую вы когда-либо испытаете за всю свою жизнь!”

Я был под своей лодкой со своей командой, направлявшейся к печально известному Стальному пирсу, когда оглянулся и увидел Шона в кузове теплого грузовика SBG. Он сдался. Через несколько минут он трижды звонил в колокол и опускал шлем.

В защиту Доббса скажу, что это был один из кошмаров адской недели. Дождь шел весь день и всю ночь, а это означало, что вы никогда не согревались и никогда не высыхали. Кроме того, кому-то из командования пришла в голову блестящая идея, что класс не следует кормить и поить, как королей в столовых. Вместо этого почти к каждому приему пищи нам подавали холодное мясо. Они думали, что это проверит нас еще больше. Сделайте это больше похожим на реальную ситуацию на поле боя. Это также означало, что не было абсолютно никакого облегчения, а без достаточного количества сжигаемых калорий никому было трудно найти в себе силы преодолеть боль и истощение, не говоря уже о том, чтобы согреться.

Да, это было ужасно, но мне это чертовски нравилось. Я наслаждался варварской красотой зрелища уничтожения души человека только для того, чтобы воскреснуть и преодолеть все препятствия на своем пути. К третьей попытке я понял, что может вынести человеческое тело. Я знал, что могу вынести, и я питался этим дерьямом. В то же время мои ноги чувствовали себя неважно, а колено ныло с первого дня. До сих пор боль была чем-то, с чем я мог справиться, по крайней мере, еще пару дней, но мысль о травме была совершенно другим куском пирога, который я должен был выбросить из головы. Я вошел в темное место, где был только я, боль и страдание. Я не сосредотачивался на своих одноклассниках или инструкторах. Я стал настоящим пещерным человеком. Я был готов умереть, чтобы пережить это дерымо.

Я был не единственным. Поздно вечером в среду, когда до конца Адской недели оставалось тридцать шесть часов, в классе 235 произошла трагедия. Мы были в бассейне во время эволюции под названием caterpillar swim, в которой каждая команда лодки плавала на спине, сомкнув ноги вокруг туловища, в цепочке. Мы должны были использовать наши руки согласованно, чтобы плавать.

Мы собрались у бассейна. Осталось всего двадцать шесть парней, и одного из них звали Джон Скоп. Мистер Скоп был образцом роста 6 футов 2 дюйма и 225 фунтов, но он был болен после прорыва и всю неделю проходил медосмотр. В то время как двадцать пять из нас стояли по стойке смирно на палубе бассейна, опухшие, натертые и истекающие кровью, он сидел на ступеньках у бассейна, отбивая молотком на холоде. Он выглядел так, словно замерзал, но волны тепла исходили от его кожи. Его тело было радиатором, работающим на полную мощность. Я чувствовал его на расстоянии десяти футов.

У меня была двойная пневмония во время моей первой адской недели, и я знал, как это выглядит и на что похоже. Его альвеолы, или воздушные мешочки, наполнялись жидкостью. Он не мог очистить их, поэтому едва мог дышать, что усугубляло его проблему. Когда пневмония становится неконтролируемой, это может привести к отеку легких, который может быть смертельным, и он был на полпути к этому.

И действительно, во время заплыва гусеницы его ноги обмякли, и он бросился на дно бассейна, как кукла, набитая свинцом. Два инструктора прыгнули вслед за ним, и оттуда начался хаос. Они приказали нам выйти из воды и выстроили вдоль забора спиной к бассейну, пока медики приводили в чувство мистера Скопа. Мы все слышали и знали, что его шансы ускользают. Пять минут спустя он все еще не дышал, и они приказали нам идти в раздевалку. Мистера Скопа отвезли в больницу, а нам сказали бежать обратно в класс BUD/S. Мы еще не знали этого, но Адская неделя уже закончилась. Через несколько минут вошел SBG и холодно сообщил новость.

"Мистер Скоп мертв", - сказал он. Он оглядел комнату. Его слова стали коллективным ударом под дых для людей, которые уже были на острие ножа после почти недели без сна и облегчения. SBG было наплевать. "Это мир, в котором ты живешь. Он не первый и не будет последним, кто умрет на вашей работе". Он посмотрел на соседа мистера Скопа по комнате и сказал: "Мистер Мур, не крадите ничего из его вещей". Затем он вышел из комнаты, как будто это был просто еще один испорченный день.

Я разрывался между горем, тошнотой и облегчением. Мне было грустно и тошнотворно от того, что мистер Скоп умер, но мы все почувствовали облегчение, пережив Адскую неделю, плюс то, как SBG справился с этим – прямолинейно, без всякой ерунды, и я помню, как подумал, что если бы все Морские Котики были такими, как он, это определенно был бы мир для меня. Поговорим о смешанных эмоциях.

Видите ли, большинство гражданских лиц не понимают, что для выполнения работы, которой нас обучали, нужен определенный уровень бессердечия. Чтобы жить в жестоком мире, вы должны принимать хладнокровные истины. Я не говорю, что это хорошо. Я не то чтобы горжусь этим. Но спецоперации - это грубый мир, и он требует огрубевшего ума.

Адская неделя закончилась на тридцать шесть часов раньше. На мясорубке не было церемонии с пиццей или коричневыми рубашками, но двадцать пять человек из 156 возможных сделали это. И снова я был одним из немногих, и снова я был раздут, как пончик из Пиллсбери, и ходил на костылях, а впереди была еще двадцать одна неделя тренировок. Моя коленная чашечка была цела, но обе голени были раздроблены небольшими переломами. Становилось все хуже. Инструкторы были угрюмы, потому что их вынудили объявить Адскую неделю преждевременно, поэтому они закончили неделю прогулок всего через сорок восемь часов. По всем мыслимым показателям я был разъебан. Когда я пошевелил лодыжкой, мои голени активизировались, и я почувствовал жгучую боль, что было огромной проблемой, потому что обычная неделя в BUD / S требует пробежки до шестидесяти миль. Представьте, что вы делаете это с двумя сломанными голенями.

Большинство ребят из 235-го класса жили на базе Военно-морского командования специального назначения в Коронадо. Я жил примерно в двадцати милях отсюда в квартире-студии с плесенью стоимостью 700 долларов в месяц в Чула-Висте, которую я делил со своей беременной женой и падчерицей. После того, как она забеременела, мы с Пэм снова поженились, я профинансировал покупку новой Honda Passport — из-за чего задолжал примерно 60 000 долларов - и мы втроем поехали из Индианы в Сан-Диего, чтобы возобновить нашу семью. Я только что закончил "Адскую неделю" во второй раз за календарный год, и она должна была родить нашего ребенка сразу после окончания курса, но ни в моей голове, ни в моей душе не было счастья. Как такое могло быть? Мы жили в дыре, которая была на грани доступности, и мое тело снова было сломлено. Если бы я не смог справиться с этим, я бы даже не смог позволить себе арендную плату, мне пришлось бы начинать все сначала и искать новую работу. Я не мог и не хотел допустить, чтобы это произошло.

В ночь перед тем, как Первая фаза снова набрала силу, я побрил голову и уставился на свое отражение. Почти два года подряд я терпел боль до крайности и возвращался за добавкой. Я преуспевал рывками только для того, чтобы быть похороненным заживо в неудаче. В ту ночь единственное, что позволяло мне продолжать двигаться вперед, - это знание того, что все, через что я прошел, помогло огрубить мой разум. Вопрос был в том, насколько толстой была эта черствость? Сколько боли может вынести один человек? Хватит ли у меня сил бежать на сломанных ногах?

На следующее утро я проснулся в 3:30 и поехал на базу. Я доковылял до клетки BUD/S, где мы хранили наше снаряжение, и плюхнулся на скамейку, бросив рюкзак к ногам. Внутри и снаружи было темно, как в аду, и я был совсем один. Копаясь в своей сумке для дайвинга, я слышал шум прибоя вдалеке. Под моим снаряжением для подводного плавания были спрятаны два рулона клейкой ленты. Я мог только покачать головой и недоверчиво улыбнуться, когда схватил их, зная, насколько безумным был мой план.

Я осторожно натянул толстый черный носок-трубочку на правую ногу. Голень была нежной на ощупь, и даже малейшее подергивание голеностопного сустава регистрировалось высоко по шкале страданий. Оттуда я обмотал ленту вокруг пятки, затем вверх по лодыжке и обратно к пятке, в конечном итоге двигаясь как вниз по ступне, так и вверх по икре, пока вся моя голень и ступня не были туго обернуты. Это был только первый слой. Затем я надел еще один черный носок из тюбика и таким же образом заклеил ногу и лодыжку скотчем. К тому времени, когда я закончил, у меня было два слоя носка и два слоя ленты, и как только моя нога была зашнурована в ботинке, моя лодыжка и голень были защищены и обездвижены. Удовлетворенный, я подтянул левую ногу, и через час мне показалось, что обе мои голени погрузились в мягкие гипсовые повязки. Ходить все еще было больно, но пытка, которую я испытывал, когда моя лодыжка не двигалась, была более терпимой. Или, по крайней мере, я так думал. Я бы узнал наверняка, когда мы начали бы бегать.

Нашей первой тренировочной пробежкой в тот день было мое испытание огнем, и я сделал все, что мог, чтобы бежать с помощью сгибателей бедра. Обычно мы позволяем нашим ступням и голеням задавать ритм. Я должен был обратить это вспять. Требовалась напряженная концентрация, чтобы изолировать каждое движение и генерировать движение и силу в моих ногах от бедра вниз, и в течение первых тридцати минут боль была самой сильной, которую я когда-либо испытывал в своей жизни. Лента врезалась в мою кожу, в то время как удары посыпали ударные волны агонии по моим раздробленным голеням.

И это был только первый заход в то, что обещало стать пятью месяцами непрерывной боли. Возможно ли было переживать это день за днем? Я подумывал о том, чтобы уволиться. Если бы неудача была моим будущим, и мне пришлось бы полностью переосмыслить свою жизнь, в чем был смысл этого упражнения? Зачем откладывать неизбежное? Меня ударили по голове? Каждая мысль сводилась к одному и тому же старому простому вопросу: почему?

“Единственный способ гарантировать неудачу - это уволиться прямо сейчас, ублюдок!” Теперь я разговаривал сам с собой. Безмолвно крича сквозь грохот боли, которая сокрушала мой разум и душу. “Прими боль, или это будет не просто твоя неудача. Это будет провал вашей семьи!”

Я представил себе, какие чувства у меня были бы, если бы я действительно смог это провернуть. Если бы я мог вытерпеть боль, необходимую для выполнения этой миссии. Это дало мне еще полмили, прежде чем новая боль обрушилась на меня дождем и закружилась внутри, как тайфун.

“Людям трудно пережить это здоровыми, а ты проходишь через это со сломанными ногами! Кто еще мог бы даже подумать об этом?” Я спросил. “Кто еще смог бы пробежать хотя бы одну минуту на одной сломанной ноге, не говоря уже о двух? Только Гоггинс! Ты уже двадцать минут в деле, Гоггинс! Ты гребаная машина! Каждый шаг, который ты сделаешь с этого момента и до конца, сделает тебя только сильнее!”

Это последнее сообщение взломало код, как пароль. Мой мозолистый ум был моим пропуском вперед, и на сорокаминутной отметке произошло нечто замечательное. Боль отступила до отлива. Лента ослабла, так что она не врезалась в мою кожу, а мои мышцы и кости были достаточно теплыми, чтобы выдержать некоторые удары. Боль приходила и уходила в течение дня, но она стала гораздо более управляемой, и когда боль все-таки появилась, я сказал себе, что это доказательство того, насколько я вынослив и насколько жестче я становлюсь.

День за днем повторялся один и тот же ритуал. Я пришел рано, заклеил ноги скотчем, выдержал тридцать минут сильной боли, уговорил себя пройти через это и выживал. Это не было чушью типа "притворяйся, пока не сделаешь это". Для меня тот факт, что я каждый день вставал, готовый пройти через что-то подобное, был поистине удивительным. Инструкторы вознаградили меня и за это. Они предложили связать мне руки и ноги и бросить в бассейн, чтобы посмотреть, смогу ли я проплыть четыре гребаных круга. На самом деле, они ничего не предлагали. Они настаивали. Это была одна из частей упражнения, которую они любили называть защитой от утопления. Я предпочитал называть это контролируемым утоплением!

Со связанными за спиной руками и ногами все, что мы могли делать, - это изображать дельфина, и в отличие от некоторых опытных пловцов в нашем курсе, которые выглядели так, словно их вытащили из генофонда Майкла Фелпса, мой стиль дельфина был как у неподвижной лошади-качалки и обеспечивал примерно то же движение. Я постоянно задыхался, изо всех сил стараясь держаться поближе к поверхности, вытягивая шею над водой, чтобы перевести дух, только для того, чтобы погрузиться и сильно брыкаться, тщетно пытаясь обрести инерцию. Я тренировался для этого. В течение нескольких недель я ходил в бассейн и даже экспериментировал с шортами от гидрокостюма, чтобы посмотреть, смогу ли я спрятать их под униформой, чтобы обеспечить некоторую плавучесть. Из-за нихказалось, что я ношу подгузник под обтягивающими задницу шортами UDT, и они не помогли, но вся эта практика позволила мне чувствовать себя достаточно комфортно с ощущением утопления, чтобы я смог выдержать и пройти это испытание.

У нас была еще одно жестокое подводное упражнение во второй фазе, она же фаза погружения. Опять же, это включало в себя плавание на месте, что всегда звучит чертовски банально, когда я это пишу, но для этого упражнения мы были оснащены полностью заряженными двойными восьмидесятилитровыми баками и шестнадцатифунтовым весовым поясом. У нас были ласты, но удары ногами с помощью ласт увеличивали коэффициент боли и нагрузку на мои лодыжки и голени. Я не мог обмататься скотчем перед погружением в воду. Мне пришлось смириться с болью.

После этого нам пришлось проплыть на спине пятьдесят метров, не утонув. Затем переворачиваемся и проплываем пятьдесят метров на животе, снова оставаясь на поверхности, и все это при полной загрузке! Нам вообще не разрешалось пользоваться никакими приспособлениями для плавания, а поднятие головы вызывало сильную боль в шее, плечах, бедрах и пояснице.

Звуки, доносившиеся из бассейна в тот день, - это то, что я никогда не забуду. Наши отчаянные попытки удержаться на плаву и дышать вызывали слышимую смесь ужаса, разочарования и напряжения. Мы булькали, кряхтели и задыхались. Я услышал горланные крики и пронзительный визг. Несколько парней опустились на дно, сняли свои весовые пояса и выскоцнули из своих резервуаров, позволив им упасть на дно бассейна, а затем всплыли на поверхность.

Только один человек прошел это упражнение с первой попытки. У нас было только три шанса пройти любое упражнение, и мне потребовались все три, чтобы пройти это. В своей последней попытке я сосредоточился на длинных, плавных ударах ножницами, снова используя свои перегруженные сгибатели бедра. Я едва успел.

К тому времени, как мы добрались до третьего этапа, учебного модуля по сухопутной битве на острове Сан-Клементе, мои ноги зажили, и я знал, что справлюсь с выпуском, но то, что это был последний круг, не означает, что это было легко. В главном комплексе BUD/S на Стрэнде проходит много наблюдателей. Офицеры всех мастей заходят посмотреть на тренировку, а это значит, что есть люди, выглядывающие из-за плеч инструкторов. На острове есть только ты и они. Они вольны быть грубыми, и они не проявляют милосердия. Именно поэтому я так полюбил остров!

Однажды днем мы разделились на команды по два и три человека, чтобы построить укрытия, которые сливались бы с растительностью. К тому времени мы подходили к концу, и все были в отличной форме и ничего не боялись. Ребята стали небрежно относиться к деталям, и инструкторы разозлились, поэтому они позвали всех в долину, чтобы устроить нам классическое избиение.

Там должны были в изобилии быть отжимания, приседания, флаттер-удары ногами и берпи. Но сначала они велели нам опуститься на колени и выкопать руками ямы, достаточно большие, чтобы зарыться по шею на неопределенный срок. Я улыбался во все горло и копал глубже, когда один из инструкторов придумал новый, творческий способ пытать меня

“Гоггинс, вставай. Тебе слишком нравится это дермо”. Я рассмеялся и продолжил копать, но он был серьезен. “Я сказал, вставай, Гоггинс. Ты получаешь слишком много удовольствия.”

Я встал, отошел в сторону и следующие тридцать минут наблюдал, как мои одноклассники страдают без меня. С тех пор инструкторы перестали включать меня в свои тренировки. Когда курсу приказывали отжиматься, приседать или намокать и покрываться песком, они всегда исключали меня. Я гордился тем, что наконец-то сломил волю всего персонала BUD/S, но я также скучал по битвам. Потому что я рассматривал их как возможность огрубить свой разум. Теперь для меня с ними было покончено.

Учитывая, что Мясорубка была центральной сценой для многих тренировок Морских Котиков, имеет смысл, что именно там проводится выпуск BUD / S. Прилетают целые семьи. Отцы и братья выпячивают грудь; матери, жены и подруги все накрашены и потрясающе красивы. Вместо боли и страданий на этом клочке асфальта были одни улыбки, когда выпускники 235-го курса собирались в нашей белой форме под огромным американским флагом, развевающимся на морском бризе. Справа от нас был печально известный звонок, в который позвонили 130 наших однокурсников, чтобы бросить, возможно, самую сложную военную подготовку. Каждый из нас был представлен и признан индивидуально. У моей матери на глазах выступили слезы радости, когда назвали мое имя, но, как ни странно, я почти ничего не почувствовал, кроме грусти.



Мама и я на выпускном

На Мясорубке, а позже в MCP's — популярном пабе Морских Котиков в центре Коронадо — мои товарищи по команде сияли от гордости, собравшись, чтобы сфотографироваться со своими семьями. В баре гремела музыка, пока все напивались и поднимали шум, как будто только что что-то выиграли. И, честно говоря, это дерньмо меня раздражало. Потому что мне было жаль видеть, как BUD/S уходит.

Когда я впервые столкнулся с Морскими Котиками, я искал арену, которая либо полностью уничтожила бы меня, либо сделала бы нерушимым. BUD/S предусмотрел это. Это показало мне, на что способен человеческий разум и как использовать его, чтобы переносить больше боли, чем я когда-либо испытывал раньше, чтобы я мог научиться достигать того, о чем даже не подозревал. Как бег на сломанных ногах. После окончания учебы мне предстояло продолжать заниматься невыполнимыми задачами, потому что, хотя стать всего лишь тридцать шестым афроамериканским выпускником BUD /S в истории "Морских Котиков" было достижением, мое стремление бросить вызов обстоятельствам только началось!

---

## CHALLENGE #5

Пришло время визуализировать! Опять же, средний человек думает 2000-3000 мыслей в час. Вместо того чтобы сосредотачиваться на ерунде, которую вы не можете изменить, представьте, что вы визуализируете то, что можете. Выберите любое препятствие на своем пути или поставьте новую цель и визуализируйте ее преодоление или достижение. Прежде чем приступить к какой-либо сложной деятельности, я начинаю с того, что рисую картину того, как выглядит и ощущается мой успех. Я буду думать об этом каждый день, и это чувство подталкивает меня вперед, когда я тренируюсь, соревнуюсь или беру на себя любую задачу по своему выбору.

Но визуализация — это не просто мечтание о какой-то церемонии вручения трофеев - реальной или метафорической. Вы также должны визуализировать проблемы, которые могут возникнуть, и определить, как вы будете решать эти проблемы, когда они возникнут. Таким образом, вы сможете быть максимально подготовленными к путешествию. Теперь, когда яучаствую в пешем забеге, я сначала проезжаю всю дистанцию, визуализируя успех, но также и потенциальные проблемы, что помогает мне контролировать свой мыслительный процесс. Вы не можете подготовиться ко всему, но если вы заранее займитесь стратегической визуализацией, вы будете готовы настолько, насколько это возможно.

Это также означает быть готовым ответить на простые вопросы. Зачем ты это делаешь? Что движет вами к этому достижению? Откуда берется тьма, которую вы используете в качестве топлива? Что огрубило ваш разум? Вам нужно будет иметь эти ответы под рукой, когда вы столкнетесь со стеной боли и сомнений. Чтобы пробиться вперед, вам нужно направить свою тьму, подпитаться ею и опереться на свой огрубевший разум.

Помните, визуализация никогда не компенсирует невыполненную работу. Вы не можете визуализировать ложь. Все стратегии, которые я использую, чтобы ответить на простые вопросы и выиграть интеллектуальную игру, эффективны только потому, что я прилагаю усилия. Это гораздо больше, чем превосходство разума над материей. Требуется неустанная самодисциплина, чтобы включить страдание в свой день, каждый день, но если вы это сделаете, вы обнаружите, что на другом конце этого страдания вас ждет совершенно другая жизнь.

Это испытание не обязательно должно быть физическим, и победа не всегда означает, что вы заняли первое место. Это может означать, что вы наконец преодолели страх всей жизни или любое другое препятствие, которое заставляло вас сдаваться в прошлом. Что бы это ни было, расскажите миру свою историю о том, как вы создали свой #armoredmind и куда это вас привело.

# **Глава 6**

## **ДЕЛО НЕ В ТРОФЕЯХ**

*ВСЕ В ГОНКЕ ШЛО ЛУЧШЕ, ЧЕМ Я МОГ НАДЕЯТЬСЯ.*

На небе было достаточно облаков, чтобы приглушить солнечный жар, мой ритм был таким же ровным, как мягкий прилив, который плескался о корпуса парусников, пришвартованных в близлежащей пристани Сан-Диего, и хотя мои ноги казались тяжелыми, этого следовало ожидать, учитывая мой план “сужения” накануне вечером.. Кроме того, они, казалось, ослабли, когда я завернул за поворот, чтобы проехать свой девятый круг — девятую милю — всего за час и перейти к двадцатичетырехчасовой гонке.

Именно тогда я однажды увидел Джона Метца, гоночного директора Сан-Диего, который пристально смотрел на меня на линии старт-финиш. Он держал в руках свою белую доску, чтобы сообщить каждому участнику об их времени и положении в общем зачете. Я был на пятом месте, что, очевидно, сбило его с толку. Я коротко кивнул, чтобы заверить его, что я знаю, что делаю, что я был именно там, где должен был быть.

Он видел это дерзко насквозь.

Мец был ветераном. Всегда вежливый и негромкий. Не похоже, чтобы его что-то могло смутить, но он также был опытным ультрамарафонцем с тремя забегами на пятьдесят миль в седельной сумке. Он либо достигал, либо превышал сто миль семь раз, и он достиг своего личного рекорда в 144 мили за двадцать четыре часа, когда ему было пятьдесят лет! Вот почему для меня кое-что значило то, что он выглядел обеспокоенным.

Я проверил свои часы, синхронизированные с пульсометром, который я носил на груди. Мой пульс достиг моей магической цифры: 145. Несколько днями ранее я столкнулся со своим старым инструктором, SBG, в командовании специальных операций ВМС. Большинство "Морских Котиков" сменяют друг друга в качестве инструкторов между развертываниями, и мы с SBG работали вместе. Когда я однажды рассказал ему о Сан-Диего, он настоял, чтобы я носил пульсометр, чтобы следить за собой. SBG был большим гиком, когда дело касалось производительности и восстановления, и я наблюдал, как он нацарапал несколько формул, затем повернулся ко мне и сказал: "Держи свой пульс ровным между 140 и 145, и ты возьмешь золото". На следующий день он вручил мне монитор сердечного ритма в качестве подарка на день гонки.

Если вы намереваетесь проложить курс, который может расколоть морского котика, как гречкий орех, прожевать его и выплюнуть к чертовой матери, точку гостеприимства Сан-Диего вы не рассмотрите. Мы говорим о местности настолько ванильной, что она совершенно безмятежна. Туристы приезжают сюда круглый год, чтобы полюбоваться потрясающей пристанью для яхт Сан-Диего, которая впадает в залив Мишн. Дорога почти полностью покрыта гладким асфальтом и идеально ровная, за исключением небольшого семи футового уклона с уклоном стандартной загородной подъездной дороги. Здесь есть ухоженные газоны, пальмы и тенистые деревья. Точка гостеприимства настолько привлекательна, что инвалиды и выздоравливающие люди постоянно отправляются туда со своими ходунками на послеобеденную реабилитационную прогулку. Но на следующий день после того, как Джон Метц записал мелом свою легкую дистанцию в одну милю, это стало сценой моего полного уничтожения.

Я должен был знать, что надвигается катастрофа. К тому времени, когда я начал бегать в 10 часов утра 12 ноября 2005 года, я за шесть месяцев не пробежал больше мили, но выглядел так, будто был в хорошей форме, потому что никогда не переставал посещать спортзал. Когда я служил в Ираке, во время моего второго развертывания в составе пятой группы Морских Котиков в начале того же года, я вернулся к серьезному пауэрлифтингу, и моей единственной дозой кардиотренировок были двадцать минут на эллиптическом тренажере раз в неделю. Дело в том, что моя сердечно-сосудистая система была абсолютной шуткой, и все же я подумал, что это блестящая идея - попытаться пробежать сто миль за двадцать четыре часа.

Ладно, это всегда была дерзкая идея, но я считал ее выполнимой, потому что сто миль за двадцать четыре часа требуют чуть меньше пятнадцати минут на милю. Если уж на то пошло, я решил, что смогу ходить так быстро. Только я не ходил пешком. Когда этот сигнал прозвучал на старте гонки, я сорвался с места и помчался впереди всех. Совершенно правильный ход, если ваша цель в день гонки - просрать все к чертовой матери.

Кроме того, я не совсем хорошо отдохнул. Вечером перед гонкой я проходил мимо спортзала Морских Котиков Team Five, возвращаясь с базы после работы, и заглянул туда, как делал всегда, просто чтобы посмотреть, кто там занимается. SBG был внутри, разогревался, и позвал меня.

“Гоггинс, - сказал он, - давай поднажмем на гребаную сталь!” Я рассмеялся. Он пристально посмотрел на меня сверху вниз. “Знаешь, Гоггинс,” сказал он, подходя ближе, “когда викинги готовились совершить набег на гребаную деревню, и они разбили лагерь в гребаном лесу в своих гребаных палатках, сделанных из гребаных оленьих шкур и прочего деръма, сидя вокруг костра, как ты думаешь, они сказали, Эй давай выпьем какого-нибудь гребаного травяного чая и отправимся спать пораньше? Или они были больше похожи на: “К черту это, мы собираемся выпить немножко водки, приготовленной из каких-то грибов, и напиться, чтобы на следующее утро, когда они все будут с похмелья и злые, у них было идеальное настроение, чтобы выбить деръмо из некоторых людей?”

SBG мог быть забавным ублюдком, когда хотел, и он мог видеть, как я колеблюсь, обдумывая свои варианты. С одной стороны, этот человек всегда будет моим инструктором BUD / S, и он был одним из немногих инструкторов, которые по-прежнему усердствовали, выкладывались и каждый день жили духом Морских Котиков. Я всегда буду хотеть произвести на него впечатление. Поднятие тяжестей в ночь перед моим первым забегом на 100 миль определенно произвело бы впечатление на этого мазохистского ублюдка. Плюс, его логика имела для меня какой-то гребаный смысл. Мне нужно было подготовить свой разум к войне, и поднимать тяжести было бы моим способом сказать: навлеки на меня всю свою боль и несчастья, я готов идти! Но, честно говоря, кто делает это перед тем, как пробежать сотню гребаных миль?

Я недоверчиво покачал головой, бросил свою сумку на землю и начал поднимать тяжести. Под рев хэви-метала из динамиков два амбала собрались вместе, чтобы пожать эту хуйню. Большая часть нашей работы была сосредоточена на ногах, включая длинные приседания и становую тягу весом 315 фунтов. В промежутках мы жали 225 кг. Это была настоящая тренировка по пауэрлифтингу, а потом мы сидели на скамейке рядом друг с другом и смотрели, как дрожат наши квадрицепсы и подколенные сухожилия. Это было чертовски забавно... пока не перестало таким быть.

С тех пор ультра—бег стал, по крайней мере, отчасти мейнстримом, но в 2005 году большинство ультра—гонок - особенно однажды в Сан-Диего - были довольно малоизвестными, и все это было для меня в новинку. Когда большинство людей думают об ультрас, они представляют себе пробежки по отдаленной дикой местности и не часто представляют себе кольцевые гонки, но на 24-часовой гонке в Сан-Диего было несколько серьезных бегунов.

Это был американский национальный 24-часовой чемпионат, и спортсмены съехались со всей страны в надежде на трофей, место на пьедестале почета и скромный денежный приз победителю в размере, хм, 2000 долларов. Нет, это не было позолоченное мероприятие, купающееся в корпоративном спонсорстве, но это была площадка для командного соревнования между национальной командой США по бегу на сверхдальние дистанции и командой из Японии. Каждая сторона выставила команды из четырех мужчин и четырех женщин, каждая из которых бежала в течение двадцати четырех часов. Один из лучших индивидуальных спортсменов в этой области также был из Японии. Ее звали мисс Инагаки, и поначалу мы с ней шли в ногу.



Мисс Инагаки и я во время Сан-Диего 100

SBG пришел подбодрить меня в то утро со своей женой и двухлетним сыном. Они столпились в сторонке с моей новой женой Кейт, на которой я женился несколько месяцев назад, чуть более чем через два года после того, как мой второй развод с Пэм был завершен. Когда они увидели меня, то не смогли удержаться от смеха. Не только потому, что SBG все еще был измотан нашей тренировкой накануне вечером, а здесь я пытался пробежать сто миль, но и из-за того, как неуместно я выглядел. Когда я недавно говорил об этом с SBG, эта сцена все еще вызывала у него смех.

“Итак, ультрамарафонцы немного странные, верно”, - сказал SBG, “и в то утро было похоже, что все эти тощие задницы, выглядящие как профессора колледжа, ебаные чудаки, поедающие гранолу, а среди них есть один большой черный чувак, который выглядит как гребаный полузащитник из "Рейдеров", бегающий вокруг этого трека сложенный как дьявол без рубашки, и я думаю о той песне, которую мы пели в детском саду... одна из этих вещей не похожа на другую. Эта песня крутилась у меня в голове, когда я увидел, как этот гребаный полузащитник НФЛ бегает по этой чертовой трассе со всеми этими тощими маленькими ботаниками. Я имею в виду, что они были крутыми ублюдками, эти бегуны. Я не отнимаю это у них, но все они были супер скрупулезно настроены в отношении питания и прочего дерьма, а ты просто надел пару ботинок и сказал: "Поехали!"

Он не ошибается. Я вообще не особо задумывался о своем гоночном плане. Я вынашивал его в Walmart накануне вечером, где купил раскладной шезлонг для нас с Кейт, чтобы использовать его во время гонки, и запас топлива на весь день: одну коробку крекеров Ritz и две упаковки Muoplex по четыре штуки. Я не пил много воды. Я даже не учитывал свой уровень электролитов или калия и не ел никаких свежих фруктов. SBG принес мне пачку шоколадных пончиков "Хостесс", когда он появился, и я проглотил их за несколько секунд. Я имею в виду, я делал это по-настоящему. Тем не менее, на пятнадцатой миле я все еще был на пятом месте, все еще не отставая от мисс Инагаки, в то время как Метц нервничал все больше и больше. Он подбежал ко мне и поплелся следом.

“Тебе следует притормозить, Дэвид,” сказал он, “побольше ходи”.

Я пожал плечами. “Я разберусь с этим”.

Это правда, что в тот момент я чувствовал себя хорошо, но моя бравада также была защитным механизмом. Я знал, что если бы я начал планировать свою гонку в этот момент, ее масштаб стал бы слишком велик, чтобы его можно было понять. Было бы такое чувство, будто я должен был пробежать по всему чертову небу. Это казалось бы невозможным. На мой взгляд, стратегия была врагом момента, а именно там мне и нужно было быть. Перевод: когда дело дошло до ультрас, я был зеленым как огр. Метц не давил на меня, но внимательно наблюдал.

Я пробежал двадцать пятую милю примерно на четырехчасовой отметке и все еще был на пятом месте, продолжая бежать со своим новым японским другом. SBG давно уехал, и Кейт была моей единственной командой поддержки. Я видел ее каждую милю, расположившуюся в этом шезлонге, предлагающую глоток Миоплекса и ободряющую улыбку.

До этого я пробегал марафон только один раз, когда служил на Гуаме. Это было неофициально, и я пробежал его с товарищем Морским Котиком на дистанции, которую мы придумали на месте, но тогда я был в отличной сердечно-сосудистой форме. Итак, вот я пробежал 26,2 мили всего второй раз за всю свою жизнь, на этот раз без тренировок, и как только я добрался туда, я понял, что выбежал за пределы известного опыта. Мне оставалось пробежать еще двадцать часов и почти три марафона. Это были непонятные показатели, без какой-либо традиционной промежуточной вехи, на которой можно было бы сосредоточиться. Я бежал по небу. Вот тогда-то я и начал думать, что это может плохо кончиться.

Метц не переставал пытаться помочь. Каждую милю, которую он пробегал рядом со мной, проверяя, как я, и будучи тем, кто я есть, я говорил ему, что у меня все под контролем и я во всем разобрался. Что было правдой. Я понял, что Джон Метц знал, о чем, черт возьми, он говорил.

О да, боль становилась настоящей. Мои квадрицепсы пульсировали, ступни были натерты и кровоточили, и этот простой вопрос снова всплыл в моей лобной доле. Почему? Зачем пробегать сотню грабаных миль без тренировки? Почему я делал это с собой? Справедливые вопросы, особенно с учетом того, что я даже не слышал о Сан-Диего за три дня до дня гонки, но на этот раз мой ответ был другим. Я был на грани госпитализации не для того, чтобы иметь дело со своими собственными демонами или вообще что-то доказывать. Я пришел с целью большей, чем у Дэвида Гоггинса. Этот бой был посвящен моим бывшим и будущим погибшим товарищам по команде и семьям, которых они оставляют после себя, когда что-то идет не так.

Или, по крайней мере, это то, что я сказал себе на двадцать седьмой миле.

\* \* \*

Я получил известие об операции "Красные крылья", обреченной на провал операции в отдаленных горах Афганистана, в свой последний июньский день в школе свободного падения армии США в Юме, штат Аризона. Операция "Красные крылья" представляла собой разведывательную миссию из четырех человек, задачей которой был сбор разведанных о растущей проталибской силе в регионе под названием Савтало Сар. В случае успеха то, что они узнали, помогло бы определить стратегию более масштабного наступления в ближайшие недели. Я знал всех четырех парней.

Дэнни Дитц учился со мной в 231-м курсе BUD/S. Он получил травму и ушел точно так же, как и я. Майкл Мерфи, руководитель миссии, был со мной в курсе 235 до того, как его уволили. Мэттью Аксельсон был в моем курсе Hooyah, когда я закончил (подробнее о традиции класса Hooyah чуть позже), а Маркус Латтрелл был одним из первых людей, которых я встретил на своем первоначальном круге через BUD / S.

Перед началом обучения каждый новый курс BUD / S устраивает вечеринку, и всегда приглашаются ребята из предыдущих курсов, которые все еще проходят обучение BUD /S. Идея состоит в том, чтобы выжать как можно больше информации из коричневых рубашек, потому что вы никогда не знаете, что может помочь вам пройти через решающее упражнение, которая может полностью изменить ситуацию между выпускником и неудачей. Маркус был ростом 6 футов 4 дюйма, весом 225 фунтов, и он выделялся в этой толпе так же, как и я. Я тоже был большим парнем, к тому времени уже 210 фунтов, и он разыскал меня. В некотором смысле мы были странной парой. Он был крутым топориком с техасских пастбищ, а я был мазохистом-самоучкой с кукурузных полей Индианы, но он слышал, что я хороший бегун, и бег был его главной слабостью.

"Гоггинс, у тебя есть какие-нибудь советы для меня?" он спросил. "Потому что я ни хрена не могу баллотироваться".

Я знал, что Маркус был крутым парнем, но его смирение делало его настоящим. Когда он закончил несколько дней спустя, мы были его классом "Hooyah", что означало, что мы были первыми людьми, которыми им разрешили командовать. Они приняли эту традицию Морских Котиков и сказали нам пойти промокнуть и посыпать песком. Это был обряд посвящения Морского Котика, и для меня было честью разделить его с ним. После этого я долго его не видел.

Я думал, что снова столкнулся с ним, когда собирался заканчивать 235-й класс, но это был его брат-близнец, Морган Латтрелл, который учился в моем курсе Ноуях, 237-м курсе, вместе с Мэтью Аксельсоном. Мы могли бы заказать немного поэтического правосудия, но после того, как мы закончили, вместо того, чтобы сказать им курсу пойти промокнуть и посыпать песком, мы окунулись в прибой в наших белых костюмах!

Я имел к этому какое-то отношение.

В "Морских Котиках" вы либо развернуты и действуете в полевых условиях, инструктируя других "Морских Котиков", либо сами находитесь в школе, изучая или совершенствуя навыки. Мы посещаем больше военных училищ, чем большинство, потому что нас обучают всему этому, но когда я проходил BUD / S, мы не учились свободному падению. Мы прыгали по статическим линиям, которые автоматически разворачивали наши парашюты. Тогда вас должны были выбрать для поступления в школу свободного падения армии США. После моего второго взвода меня взяли в Зеленую команду, которая является одним из этапов подготовки к зачислению в Военно-морскую группу разработки специальных средств ведения войны (DEVGRU), элитное подразделение Морских Котиков. Это потребовало, чтобы я получил бесплатную полную квалификацию. Это также потребовало, чтобы я столкнулся со своим страхом высоты самым конфронтационным способом, какой только возможен.

Мы начали в классах и аэродинамических трубах Форт-Брэгга, Северная Каролина, где я вновь соединился с Морганом в 2005 году. Плавая на слое скатого воздуха в аэродинамической трубе высотой пятнадцать футов, мы научились правильному положению тела, как смещаться влево и вправо, а также толкаться вперед и назад. Для перемещения требуются очень маленькие движения ладонью, и легко начать вращаться неконтролируемо, что никогда не бывает хорошо. Не каждый мог овладеть этими тонкостями, но те из нас, кто смог, покинули Форт-Брэгг после первой недели тренировок и направились на взлетно-посадочную полосу в кактусовых полях Юмы, чтобы начать прыгать по-настоящему.

Мы с Морганом тренировались и тусовались вместе в течение четырех недель в 50-градусную летнюю жару в пустыне. Мы совершили десятки прыжков из транспортных самолетов C130 с высот от 12 500 до 19 000 футов, и ничто не сравнится с приливом адреналина и паранойи, которые возникают при падении на землю с большой высоты на предельной скорости. Каждый раз, когда мы прыгали, я не мог не думать о Скотте Гирене, парашютисте-спасателе, который пережил неудачный прыжок с большой высоты и вдохновил меня на этот путь, когда я встретил его учеником средней школы. Он был для меня постоянным присутствием в той пустыне и поучительной историей. Доказательство того, что что-то может пойти ужасно неправильно при любом данном прыжке.

Когда я впервые выпрыгнул из самолета с большой высоты, все, что я чувствовал, был сильный страх, и я не мог оторвать глаз от своего высотомера. Я не смог принять прыжок, потому что страх засорил мой разум. Все, о чем я мог думать, это о том, откроется ли мой купол или нет. Мне не хватало невероятных острых ощущений от свободного падения, красоты гор, нарисованных на фоне горизонта, и широко открытого неба. Но по мере того, как я привык к риску, моя толерантность к тому же самому страху возрастала. Это было всегда, но я привык к дискомфорту, и вскоре я смог справиться с несколькими задачами в прыжке и при этом оценить момент. Семь лет назад я рыскал по кухням быстрого питания и открытым мусорным контейнерам, ловя паразитов. Теперь я, блядь, летал!

Последним заданием в Юме был полуночный прыжок в полном снаряжении. Мы были нагружены пятидесятифунтовым рюкзаком, пристегнуты винтовкой и кислородной маской для свободного падения. Мы также были оснащены химическими фонарями, которые были необходимы, потому что, когда задняя рампа C-130 открылась, там была кромешная тьма.

Мы ни черта не видели, но все равно прыгнули в это безлунное небо, восемь человек в ряд, один за другим. Предполагалось, что мы должны были образовать стрелу, и когда я маневрировал в аэродинамической трубе, чтобы занять свое место в грандиозном проекте, все, что я мог видеть, - это отклоняющиеся огни, проносящиеся, как кометы в чернильном небе. Мои очки запотели, когда ветер пронзил меня насеквоздь. Мы падали целую минуту, и когда мы развернули наши парашюты на высоте около 4000 футов, всепоглощающий звук превратился из полного торнадо в жуткую тишину. Было так тихо, что я слышал, как бьется мое сердце в груди. Это было гребаное блаженство, и когда мы все благополучно приземлились, мы были квалифицированы для свободного падения! Мы понятия не имели, что в тот момент, в горах Афганистана, Маркус и его команда были вовлечены в тотальную битву за свои жизни, оказавшись в центре того, что станет худшим инцидентом в истории Морских Котиков.

Одна из лучших вещей в Юме - это то, что у вас ужасная сотовая связь. Я не большой любитель переписываться или разговаривать по телефону, так что это дало мне четыре недели покоя. Когда вы заканчиваете любое военное училище, последнее, что вы делаете, - это убираете все помещения, которыми пользовался ваш класс, пока не станет казаться, что вас там никогда не было. Моя команда по уборке отвечала за ванные комнаты, которые оказались одним из немногих мест в Юме, где есть сотовая связь, и как только я вошла, я услышала, как взорвался мой телефон. Посыпались текстовые сообщения о том, что операция "Красные крылья" проваливается, и, когда я их читал, моя душа разрывалась. Морган еще ничего об этом не слышал, поэтому я вышел на улицу, нашел его и сообщил ему новость. Я должен был. Маркус и его команда пропали без вести и предположительно погибли.. Он кивнул, секунду подумал и сказал: "Мой брат не умер".

Морган на семь минут старше Маркуса. В детстве они были неразлучны, и впервые они расстались дольше, чем на день, когда Маркус поступил на службу во флот. Морган выбрал колледж, прежде чем присоединиться, и во время Адской недели Маркуса он старался не ложиться спать все время из солидарности. Он хотел и нуждался в том, чтобы разделить это чувство, но такой вещи, как симуляция адской недели, не существует. Вы должны пройти через это, чтобы узнать это, и те, кто пройдет, навсегда изменятся. Фактически, период после того, как Маркус пережил Адскую неделю, и до того, как Морган сам стал Морским котиком, был единственным временем, когда между братьями существовала какая-то эмоциональная дистанция, что говорит о силе тех 130 часов и их эмоциональных потерях. Как только Морган прошел через это по-настоящему, все снова стало на свои места. У каждого из них на спине вытатуирована половинка трезубца. Картина становится полной только тогда, когда они стоят бок о бок.

Морган немедленно отправился в Сан-Диего и выяснил, что, черт возьми, происходит. Он все еще ничего не слышал непосредственно об операции, но как только он добрался до цивилизации и его сервис заработал, поток сообщений затопил и его телефон. Он разогнал свою арендованную машину до 120 миль в час и помчался прямо на базу в Коронадо.

Морган хорошо знал всех парней из подразделения своего брата. Аксельсон был его однокурсником в BUD/S, и по мере того, как поступали факты, большинству было очевидно, что его брата не найдут живым. Я тоже думал, что он ушел, но ты же знаешь, что говорят о близнецах.

“Я знал, что мой брат был где-то там, живой”, - сказал мне Морган, когда мы снова соединились в апреле 2018 года. “Я говорил это все время”.

Я позвонил Моргану, чтобы поговорить о старых временах, и спросил его о самой тяжелой неделе в его жизни. Из Сан-Диего он вылетел на ранчо своей семьи в Хантсвилле, штат Техас, где они получали обновления дважды в день. По словам Моргана, десятки собратьев - Морских Котиков пришли выразить поддержку, и в течение пяти долгих дней он и его семья плакали по ночам, пока не уснули. Для них было пыткой знать, что Маркус может быть жив и один на враждебной территории. Когда прибыли официальные лица из Пентагона, Морган высказался ясно, как стеклышико: "[Маркус] может быть ранен и облажался, но он жив, и либо вы отправляетесь туда и находите его, либо это сделаю я!"

Операция "Красные крылья" прошла ужасно неудачно, потому что в этих горах действовало гораздо больше сторонников талибана, чем ожидалось, и как только Маркус и его команда были обнаружены тамошними жителями, это были четверо парней против хорошо вооруженного ополчения численностью где-то от 30 до 200 человек (В отчетах о численности сторонников Талибана силы талибов различаются). Наши ребята открыли огонь из РПГ и пулеметов и упорно сражались. Четыре морских котика могут устроить адское шоу. Каждый из нас обычно может нанести столько же урона, сколько пять человек из регулярных войск, и они дали о себе знать.

Сражение разыгралось вдоль хребта на высоте более 9000 футов, где у них были проблемы со связью. Когда они, наконец, прорвались и ситуация была разъяснена их командиру в штабе специальных операций, были собраны силы быстрого реагирования из Морских Котиков, морских пехотинцев и авиаторов из 160-го авиационного полка специальных операций, но они задержались на несколько часов из-за нехватки транспортных возможностей. Одна особенность команд "Морских Котиков" заключается в том, что у нас нет собственного транспорта. В Афганистане мы путешествовали автостопом с армией, и это отсрочило спасение.

В конце концов они загрузились в два транспортных вертолета "Чинук" и четыре ударных вертолета (два "Блэкхок" и два "Апача") и вылетели в Савтало Сар. "Чинуки" вышли вперед, и когда они приблизились к гребню, по ним был открыт огонь из стрелкового оружия. Несмотря на натиск, первый "Чинук" завис, пытаясь сбросить восемь "Морских Котиков" на вершину горы, но они представляли собой жирную мишень, задержались слишком долго и были поражены реактивной гранатой. Птица развернулась, врезалась в гору и взорвалась. Все, кто находился на борту, были убиты. Оставшиеся вертолеты спаслись, и к тому времени, когда они смогли вернуться с наземным имуществом, все, кто остался позади, включая трех товарищей Маркуса по команде в операции "Красные крылья", были найдены мертвыми. То есть все, кроме Маркуса.

Маркус был несколько раз ранен вражеским огнем и пропал без вести на пять дней. Он был спасен афганскими жителями деревни, которые ухаживали за ним и приютили его, и, наконец, был найден живым американскими войсками 3 июля 2005 года, когда он стал единственным выжившим в миссии, унесшей жизни девятнадцати бойцов спецназа, включая одиннадцать Морских Котиков.

Без сомнения, вы уже слышали эту историю раньше. Маркус написал об этом книгу-бестселлер "Одинокий выживший", которая стала хитом фильма с Марком Уолбергом в главной роли. Но в 2005 году до этого было еще много лет, и после худшего поражения на поле боя, когда-либо случавшегося с "Морскими котиками", я искал способ внести свой вклад в семью погибших мужчин. Это не значит, что счета перестают поступать после такой трагедии. Там были жены и дети, которым нужно было удовлетворять основные потребности, и в конечном итоге им тоже понадобилось бы получить образование в колледже. Я хотел помочь всем, чем мог.

За несколько недель до всего этого я потратил вечер на поиск в Google самых сложных пеших гонок в мире и наткнулся на гонку под названием Бэдутер 135. Я никогда раньше даже не слышал об ультрамарафонах, а Бэдутер был ультрамарафоном для ультрамарафонцев. Он начинался ниже уровня моря в Долине Смерти и заканчивался в конце дороги у портала Маунт-Уитни, начала тропы, расположенной на высоте 8 374 фута. О, и гонка проходит в конце июля, когда Долина Смерти - это не просто самое низкое место на Земле. Это также самое горячее.

Вид изображений с этой гонки, материализующихся на моем мониторе, ужаснул и взволновал меня. Местность выглядела очень суровой, а выражения на измученных лицах бегунов напомнили мне о том, что я видел на "Адской неделе". До тех пор я всегда считал марафон вершиной гонок на выносливость, а теперь я увидел, что за его пределами есть несколько уровней. Я отложил эту информацию и решил, что когда-нибудь вернусь к ней.

Затем произошла операция "Красные крылья", и я поклялся пройти Бэдутер 135, чтобы собрать деньги для Фонда воинов специальных операций, некоммерческой организации, основанной как обещание на поле боя в 1980 году, когда восемь воинов специальных операций погибли в крушении вертолета во время знаменитой операции по спасению заложников в Иране и остались семнадцать детей. Оставшиеся в живых военнослужащие пообещали позаботиться о том, чтобы у каждого из этих детей были деньги для поступления в колледж. Их работа продолжается. В течение тридцати дней после смертельного случая, подобного тем, что произошли во время операции "Красные крылья", трудолюбивый персонал фонда обращается к выжившим членам семьи.

“Мы - мешающая тетя”, - сказала исполнительный директор Эди Розенталь. “Мы становимся частью жизни наших студентов”.

Они платят за дошкольное учреждение и частные занятия в начальной школе. Они организуют визиты в колледж и принимают группы поддержки сверстников. Они помогают с подачей заявлений, покупают книги, портативные компьютеры и принтеры и оплачивают обучение в любой школе, в которую одному из их учеников удастся поступить, не говоря уже о комнате и питании. Они также отправляют студентов в профессиональные училища. Все зависит от детей. Когда я пишу это, в программе фонда участвуют 1280 детей

Это удивительная организация, и, помня о них, я позвонил Крису Костману, гоночному директору Бэдуотер 135, в 7 часов утра в середине ноября 2005 года. Я попытался представиться, но он резко оборвал меня. “Ты знаешь, который час?!” - рявкнул он.

Я отнял телефон от уха и секунду смотрел на него. В те дни к 7 утра в обычный будний день я бы уже отрабатывал двухчасовую тренировку в тренажерном зале и был готов к рабочему дню. Этот чувак был в полусне. “Вас понял”, - сказал я. “Я перезвоню тебе в 09:00”.

Мой второй звонок прошел не намного лучше, но, по крайней мере, он знал, кто я такой. SBG и я уже обсуждали Бэдуотер, и он отправил Костману рекомендательное письмо по электронной почте. SBG участвовал в гонках по триатлону, был капитаном команды в Eco-Challenge и пробовался в нескольких олимпийских отборочных попытках BUD /S. В своем электронном письме Костману он написал, что я был “лучшим спортсменом на выносливость с величайшей умственной стойкостью”, которого он когда-либо видел. Поставить меня, ребенка, который появился из ничего, на первое место в его списке значило для меня очень много и до сих пор значит.

Для Криса Костмана это ни хрена не значило. Он был воплощением невозмутимости. Тот вид спокойствия, который может быть получен только из реального опыта. Когда ему было двадцать лет, он участвовал в велогонке Race Across America, и прежде чем занять пост директора Бэдуотер race, он провел три гонки на 100 миль зимой на Аляске и завершил тройной триатлон Ironman, который заканчивается семидесятивосьмимильным забегом. По пути он видел, как десятки предположительно великих спортсменов рушились под наковальней ультра.

Воины выходного дня постоянно записываются на марафоны и завершают их после нескольких месяцев тренировок, но разрыв между марафонским бегом и становлением ультра-спортсменом намного больше, и Бэдуотер был абсолютной вершиной вселенной ультра. В 2005 году в Соединенных Штатах было проведено примерно двадцать две гонки на 100 миль, и ни в одной из них не было такого сочетания увеличения высоты и неумолимой жары, как в Бэдуотер 135. Только для того, чтобы принять участие в гонке, Костману пришлось добиваться разрешений и помощи от пяти правительственныех учреждений, включая Национальную лесную службу, Службу национальных парков и Калифорнийский дорожный патруль, и он знал, что если он позволит какому-нибудь новичку участвовать в самой сложной гонке, когда-либо задуманной, в середине лета, это ублюдок может умереть, и его должность испарится в одночасье. Нет, если он собирался позволить мне соревноваться в Бэдуотере, я должен был это заслужить. Потому что, заработав свой путь, я обеспечил бы ему хоть какое-то утешение в том, что я, вероятно, не рухнул бы в дымящуюся кучу дорожного мусора где-нибудь между Долиной Смерти и Маунт-Уитни.

В своем электронном письме SBG попытался доказать, что, поскольку я был занят работой в качестве Морского Котика, предварительные условия, необходимые для участия в Бэдуотер — завершение по крайней мере одной гонки на 100 миль или одной гонки продолжительностью двадцать четыре часа, при этом преодолев не менее ста миль - должны быть отменены. Если бы меня допустили, SBG гарантировал ему, что я финиширую в первой десятке. У Костмана ничего этого не было. На протяжении многих лет опытные спортсмены умоляли его отказаться от своих стандартов, в том числе чемпион по марафону и чемпион по борьбе сумо (да, ни хрена себе), и он никогда не сдавался.

“Одна вещь обо мне заключается в том, что я одинаков со всеми”, - сказал Костман, когда я перезвонил ему. “У нас есть определенные стандарты для участия в нашей гонке, и так оно и есть. Но, эй, в эти выходные в Сан-Диего состоится двадцатичетырехчасовая гонка, - продолжил он, его голос сочился сарказмом. “Иди, пробеги сто миль и вернись ко мне”.

Крис Костман разгадал меня. Я был так же неподготовлен, как он и подозревал. Тот факт, что я хотел пробежать Бэдуотер, не был ложью, и я планировал тренироваться для этого, но даже для того, чтобы иметь шанс сделать это, мне пришлось бы пробежать сотню миль за сутки. Если бы я решил этого не делать, после всего этого бахвальства "Морских Котиков", что бы это доказало? Что я просто еще один притворщик, звонящий в его колокольчик слишком рано утром в среду. Вот как и почему однажды я оказался бегуном в Сан'Диего с уведомлением за три дня.

\* \* \*

Преодолев отметку в пятьдесят миль, я больше не мог угнаться за мисс Инагаки, которая неслась вперед, как чертов кролик. Я продолжал сражаться в состоянии фуги. Боль волнами захлестывала меня. Мои бедра словно налились свинцом. Чем тяжелее они становились, тем более извилистой становилась моя походка. Я напрягл бедра, чтобы ноги двигались, и боролся с гравитацией, чтобы поднять ступни всего на миллиметр от земли. Ах, да, мои ноги. Мои кости с каждой секундой становились все более хрупкими, и мои пальцы почти десять часов стучали по носкам ботинок. И все же я, блядь, сбежал. Не быстро. Не слишком красиво. Но я продолжал двигаться вперед.

Мои голени были следующей костяшкой домино, которая упала. Каждое едва заметное вращение голеностопного сустава ощущалось как шоковая терапия — как яд, проникающий в костный мозг моей большеберцовой кости. Это навеяло воспоминания о моих днях с клейкой лентой в классе 235, но на этот раз я не взял с собой никакой ленты. Кроме того, если бы я остановился хотя бы на несколько секунд, начать все сначала было бы практически невозможно.

Через несколько миль у меня перехватило дыхание, а в груди застучало, когда я набрал комки коричневой слизи. Стало холодно. У меня началась одышка. Туман собрался вокруг галогенных уличных фонарей, окружая лампы электрическими радугами, что придавало всему мероприятию потусторонний вид. Или, может быть, это был только я в том другом мире. Тот, в котором боль была родным языком, языком, синхронизированным с памятью.

С каждым обирающим легкие кашлем я отправлялся на свой первый урок BUD/S. Я снова был под гребанным бревном, шатаясь, продвигался вперед, мои легкие кровоточили. Я мог чувствовать и видеть, как это происходит снова и снова. Я что, спал? Мне это приснилось? Я широко раскрыл глаза, потянул себя за уши и хлопнул себя по лицу, чтобы проснуться. Я ощупал свои губы и подбородок в поисках свежей крови и обнаружил полупрозрачное пятно слюны, пота и слизи, стекающее из моего носа. Крутые ботаники, как их называл SBG, теперь были повсюду вокруг меня, бегали кругами, указывали, издевались над единственным чернокожим мужчиной в этой компании. Или было не так? Я взглянул еще раз. Все, кто проходил мимо меня, были сосредоточены. Каждый в своей собственной зоне боли. Они даже не видели меня.

Я терял связь с реальностью в небольших дозах, потому что мой разум сворачивался сам по себе, нагружая огромную физическую боль темным эмоциональным мусором, который он извлек из глубин моей души. Перевод: Я страдал на нечестивом уровне, предназначенном для тупых ублюдков, которые думали, что законы физики и физиологии к ним неприменимы. Самоуверенные ублюдки вроде меня, которые чувствовали, что могут безопасно перейти границы дозволенного, потому что провели пару адских недель.

Ладно, хорошо, я этого не делал. Я не пробежал сто миль с нулевой подготовкой. Пытался ли кто-нибудь в истории человечества сделать что-то настолько чертовски глупое? Можно ли это вообще сделать? Повторения этого простого вопроса проносились мимо, как цифровая бегущая строка на экране моего мозга. Кровавые пузыри мыслей выплыли из моей кожи и души.

Почему? Почему? Какого хрена ты все еще делаешь это с собой?!

На шестьдесят девятой миле я преодолел подъем - семифутовый пандус, уклон неглубокой подъездной дорожки, — который заставил бы любого опытного бегуна громко рассмеяться. Это подогнуло мои колени и отбросило меня назад, как грузовик доставки на нейтральной полосе. Я пошатнулся, дотянулся до земли кончиками пальцев и чуть не перевернулся. На то, чтобы преодолеть это расстояние, ушло десять секунд. Каждый из них вытягивался, как эластичная нить, посылая ударные волны боли от пальцев ног до пространства за глазными яблоками. Я хрипел и кашлял, мой живот скрутило. Крах был неминуем. Крах - это то, что, черт возьми, я заслужил.

На отметке в семьдесят миль я не мог сделать больше ни шага вперед. Кейт поставила наш шезлонг на траву рядом с линией старта / финиша, и когда я, пошатываясь, направился к ней, я увидел ее в трех экземплярах, шесть рук ощупью приближались ко мне, направляя меня к этому складному креслу. У меня кружилась голова, я был обезвожен, мне не хватало калия и натрия.

Кейт была медсестрой; я прошел обучение на скорой помощи и прошел свой собственный мысленный контрольный список. Я знал, что мое кровяное давление, вероятно, было опасно низким. Она сняла с меня обувь. Моя боль в ноге не была иллюзией Шона Доббса. Мои белые носки-тюбики были покрыты запекшейся кровью от потрескавшихся ногтей на ногах и лопнувших волдырей. Я попросил Кейт взять немного Мотрина и всего, что, по ее мнению, может быть полезным от Джона Метца. И когда она ушла, мое тело продолжало приходить в упадок. У меня заурчало в животе, и когда я посмотрел вниз, то увидел, как кровавая моча стекает по моей ноге. Я также обосрался. Жидкая диарея поднялась в пространстве между моей задницей и садовым креслом, которое уже никогда не будет таким, как прежде. Хуже того, мне приходилось скрывать это, потому что я знал, что если Кейт увидит, как мне плохо на самом деле, она будет умолять меня сняться с гонки.

Я пробежал семьдесят миль за двенадцать часов без всякой тренировки, и это было моей наградой. Слева от меня на лужайке лежала еще одна упаковка из четырех таблеток Миоплекса. Только такой мускулистый человек, как я, выбрал бы этот жирный протеиновый напиток в качестве своего любимого увлажняющего средства. Рядом с ним лежала половина коробки крекеров "Ритц", другая половина теперь застыла и бурлила в моем желудке и кишечном тракте, как оранжевая клякса.

Я просидел там, обхватив голову руками, двадцать минут. Бегуны шаркали, скользили или шатались мимо меня, пока я чувствовал, как тикает время в моей наспех придуманной, непродуманной мечте. Кейт вернулась, опустилась на колени и помогла мне снова зашнуроваться. Она не знала о степени моего нервного срыва и еще не бросила меня. По крайней мере, это было уже что-то, и в ее руках была долгожданная передышка от очередного "Миоплекса" и крекеров "Ритц". Она протянула мне Мотрин, затем немного печенья и два бутерброда с арахисовым маслом и желе, которые я запил Gatorade. Затем она помогла мне встать.

Мир закачался вокруг своей оси. Снова она разделилась на две, затем на три части, но она удерживала меня там, пока мой мир стабилизировался, и я сделал один-единственный шаг. Намек на безбожную боль. Я еще не знал этого, но мои ноги были изрезаны стрессовыми переломами. Плата за высокомерие велика на трассе ultra, и мой счет был оплачен. Я сделал еще один шаг. И еще один. Я поморщился. Мои глаза наполнились слезами. Еще один шаг. Она отпустила. Я пошел дальше.

Медленно.

Очень нахрен медленно.

Когда я остановился на отметке в семьдесят миль, я значительно опережал темп, необходимый для того, чтобы пробежать сто миль за двадцать четыре часа, но теперь я шел со скоростью двадцать минут на милю, что было настолько быстро, насколько я мог двигаться. Мисс Инагаки пронеслась мимо меня и оглянулась. В ее глазах тоже была боль, но она все еще выглядела как спортсменка. Я был гребанным зомби, отдавал все драгоценное время, которое у меня было, наблюдая, как мое право на ошибку сгорает дотла. Почему? Опять тот же скучный вопрос. Почему? Четыре часа спустя, почти в 2 часа ночи, я преодолел отметку в восемьдесят одну милю, и Кейт сообщила мне кое-какие новости.

“Я не верю, что ты успеешь в таком темпе”, - сказала она, идя со мной, поощряя меня пить больше Миоплекса. Она не смягчила удар. Она относилась к этому как к факту. Я уставился на нее, слизь и миоплекс стекали по моему подбородку, вся жизнь вытекла из моих глаз. В течение четырех часов каждый мучительный шаг требовал максимальной сосредоточенности и усилий, но этого было недостаточно, и если я не смогу найти больше, моя филантропическая мечта погибнет. Я поперхнулся и закашлялся. Сделал еще глоток.

“Понял”, - тихо сказал я. Я знал, что она была права. Мой темп продолжал замедляться и становился только хуже.

Именно тогда я, наконец, понял, что эта битва была не из-за операции "Красные крылья" или семей павших. Это было в какой-то степени, но ничто из этого не помогло бы мне пробежать еще девятнадцать миль до 10 утра. Нет, эта пробежка, Бэдутер, все мое желание подтолкнуть себя к краю гибели было связано со мной. Речь шла о том, как сильно я был готов страдать, сколько еще я мог вынести и как много я должен был отдать. Если бы я собирался это сделать, это дерзко должно было стать личным.

Я уставился на свои ноги. Я все еще мог видеть след засохшей мочи и крови, прилипший к внутренней стороне моего бедра, и подумал про себя, кто во всем этом гребаном мире все еще был бы в этой битве? Только ты, Гоггинс! Ты не тренировался, ты ничего не знаешь о гидратации и производительности — все, что ты знаешь, это то, что вы отказываешься отступать.

### *Почему?*

Забавно, но люди склонны вынашивать свои самые сложные цели и мечты, те, которые требуют от нас величайших усилий, но при этом абсолютно ничего не понимаем, когда мы находимся в своих зонах комфорта. Я был на работе, когда Костман изложил мне свой вызов. Я только что принял теплый душ. Меня накормили и напоили. Мне было удобно. И, оглядываясь назад, каждый раз, когда я вдохновлялся на что-то трудное, я находился в приятной обстановке, потому что все это звучит выполнимо, когда ты расслабляешься на своем гребаном диване со стаканом лимонада или шоколадным коктейлем в руке. Когда мы чувствуем себя комфортно, мы не можем ответить на те простые вопросы, которые неизбежно возникают в пылу битвы, потому что мы даже не осознаем, что они возникают.

Но эти ответы очень важны, когда вы больше не находитесь в своей комнате с кондиционером или под своим пушистым одеялом. Когда ваше тело сломлено и избито, когда вы сталкиваетесь с мучительной болью и смотрите в неизвестность, ваш разум начинает кружиться, и именно тогда эти вопросы становятся ядовитыми. Если вы не подготовлены заранее, если вы позволяете своему уму оставаться недисциплинированным в обстановке интенсивных страданий (вам может показаться, что это не так, но это очень важный выбор, который вы делаете), единственный ответ, который вы, вероятно, найдете, - это тот, который заставит это прекратиться так быстро насколько это возможно.

**Я не знаю.**

Адская неделя изменила для меня все. Это позволило мне настроиться на то, чтобы записаться на эту двадцатичетырехчасовую гонку менее чем за неделю, потому что во время Адской недели вы переживаете все эмоции жизни, все взлеты и падения за шесть дней. За 130 часов вы приобретаете десятилетнюю мудрость. Вот почему между близнецами произошел раскол после того, как Маркус прошел через BUD/S. Он обрел такое самопознание, которое может прийти только от того, что он был разбит на части и нашел внутри себя нечто большее. Морган не мог говорить на этом языке, пока не испытал это на себе.

Пережив две адские недели и приняв участие в трех, я стал носителем языка. Адская неделя была домом. Это было самое прекрасное место, в котором я когда-либо был в этом мире. Не было никаких временных эволюций. Там не было ничего оцененного, и не было никаких трофеев. Это была тотальная война меня против меня, и это именно то, где я снова оказался, когда я опустился до своего абсолютного минимума по гостеприимству.

Почему?! Почему ты все еще делаешь это с собой, Гоггинс?!

“Потому что ты самый жесткий ублюдок”, - закричал я.

Голоса в моей голове были такими пронзительными, что мне пришлось вслух огрызаться. Я кое на что наткнулся. Я сразу почувствовал прилив энергии, так как понял, что все еще быть в бою само по себе было чудом. Только это не было чудом. Бог не спустился и не благословил мою задницу. Я сделал это! Я продолжал идти, хотя должен был бросить пять часов назад. Я - причина, по которой у меня все еще есть шанс. И я вспомнил еще кое-что. Это был не первый раз, когда я брался за, казалось бы, невыполнимую задачу. Я ускорил шаг. Я все еще шел, но больше не ходил во сне. У меня была жизнь! Я продолжал копаться в своем прошлом, в своей собственной воображаемой банке из-под печенья.

Я вспомнил, как в детстве, какой бы хреновой ни была наша жизнь, моя мама всегда находила способ запастись нашей чертовой банкой для печенья. Она покупала вафли и орео, "Пепперидж Фарм Миланос" и чипсы "Ахой!", и всякий раз, когда появлялась с новой порцией печенья, складывала их в одну банку. С ее разрешения мы могли выбирать по одному или по два за раз. Это было похоже на мини-охоту за сокровищами. Я помню радость, с которой я запустил кулак в эту банку, гадая, что я там найду, и прежде чем запихнуть печенье в рот, я всегда находил время сначала полюбоваться им, особенно когда мы были на мели в Бразилии. Я бы повертел его в руках и произнес свою собственную маленькую благодарственную молитву. Ко мне вернулось ощущение того, что я тот самый ребенок, запертый в момент благодарности за такой простой подарок, как печенье. Я почувствовал это интуитивно и использовал эту концепцию, чтобы наполнить новый вид баночки для печенья. Внутри него были все мои прошлые победы.

Как в то время, когда мне пришлось учиться в три раза усерднее, чем кому-либо другому, в течение моего последнего года в средней школе, просто чтобы получить диплом. Это было печенье. Или когда я сдал тест ASVAB в качестве выпускника, а затем снова, чтобы поступить в BUD /S. Еще два печенья. Я вспомнил, как сбросил более ста фунтов менее чем за три месяца, преодолел свой страх перед водой, закончил BUD / S лучшим в курсе и был назван почетным солдатом в школе армейских рейнджеров (об этом скоро). Все это было печенье с кусочками шоколада.

Это были не просто воспоминания. Я не просто просматривал файлы своей памяти, я действительно подключился к эмоциональному состоянию, которое испытывал во время этих побед, и таким образом снова получил доступ к своей симпатической нервной системе. Мой адреналин взял верх, боль начала понемногу ослабевать, и мой темп ускорился. Я начал размахивать руками и удлинять шаг. Мои переломанные ступни все еще были кровавым месивом, полным волдырей, ногти на ногах облупились почти на каждом пальце, но я продолжал стучать, и вскоре уже я был тем, кто обгонял бегунов с выражением боли на лице, когда я мчался на время.

С тех пор баночка для печенья стала концепцией, которую я использую всякий раз, когда мне нужно напоминание о том, кто я есть и на что я способен. У всех нас внутри есть банка с печеньем, потому что жизнь, такая, какая она есть, всегда испытывала нас. Даже если вы сейчас чувствуете себя подавленным и измученным жизнью, я гарантирую, что вы можете вспомнить один или два раза, когда вы преодолевали трудности и испытывали вкус успеха. Это тоже не обязательно должна быть большая победа. Это может быть что-то маленькое.

Я знаю, что сегодня мы все хотим полной победы, но когда я учился читать, я был бы счастлив, если бы мог понимать каждое слово в одном абзаце. Я знал, что мне еще предстоит пройти долгий путь, чтобы перейти с уровня чтения в третьем классе на уровень старшего в средней школе, но даже такой маленькой победы было достаточно, чтобы поддерживать во мне интерес к обучению и находить больше внутри себя. Вы не сбросите сто фунтов менее чем за три месяца, не сбросив сначала пять фунтов за неделю. Те первые пять фунтов, которые я сбросил, были небольшим достижением, и это звучит не так уж много, но в то время это было доказательством того, что я мог похудеть и что моя цель, какой бы невероятной она ни была, не была невыполнимой!

Двигатель в ракетном корабле не запускается без первой небольшой искры. Нам всем нужны маленькие искры, маленькие достижения в нашей жизни, чтобы подпитывать большие. Думайте о своих маленьких достижениях как о растопке. Когда вы хотите развести костер, вы не начинаете с того, что разжигаете большое бревно. Вы собираете немного ведьминых волос — небольшую охапку сена или немного сухой, увядшей травы. Вы зажигаете это, а затем добавляете маленькие палочки и палочки побольше, прежде чем подбрасывать свой пень в огонь. Потому что это маленькие искры, которые вызывают небольшие пожары, которые в конечном итоге выделяют достаточно тепла, чтобы скечь весь гребаный лес дотла.

Если у вас пока нет каких-либо серьезных достижений, на которые можно было бы опереться, так тому и быть. Ваши маленькие победы - это ваше печенье, которое нужно смаковать, и убедитесь, что вы действительно смакуете его. Да, я был строг к себе, когда смотрел в зеркало подотчетности, но я также хвалил себя всякий раз, когда мог заявить о маленькой победе, потому что нам всем это нужно, и очень немногие из нас находят время, чтобы отпраздновать наши успехи. Конечно, в данный момент мы можем наслаждаться ими, но оглядываемся ли мы когда-нибудь на них и чувствуем ли эту победу снова и снова? Может быть, для вас это звучит нарциссически. Но я не говорю о том, чтобы нести чушь о днях славы здесь. Я не предлагаю тебе лезть в собственную задницу и утомлять своих друзей всеми этими историями о том, каким крутым ты был раньше. Никто не хочет слышать это дермо. Я говорю об использовании прошлых успехов, чтобы подтолкнуть вас к новым и более масштабным достижениям. Потому что в пылу битвы, когда дермо становится реальным, нам нужно черпать вдохновение, чтобы преодолеть нашу собственную усталость, депрессию, боль и несчастье. Нам нужно разжечь кучу маленьких костров, чтобы гореть как гребаная преисподня.

Но копание в банке из-под печенья, когда дела идут наперекосяк, требует сосредоточенности и решимости, потому что сначала мозг не хочет туда соваться. Он хочет напомнить вам, что вы страдаете и что ваша цель невыполнима. Оно хочет остановить тебя, чтобы остановить боль. Та ночь в Сан-Диего была самой трудной ночью в моей жизни, физически. Я никогда не чувствовал себя таким разбитым, и не было душ, которые можно было бы забрать. Я не боролся за трофей. Никто не стоял у меня на пути. Все, на что мне приходилось опираться, чтобы не сдаваться, - это я сам.

Банка из-под печенья стала моим энергетическим банком. Всякий раз, когда боль становилась слишком сильной, я впивался в нее и откусывал кусочек. Боль никогда не проходила, но я чувствовал ее только волнами, потому что мой мозг был занят другим, что позволило мне заглушить простые вопросы и сократить время. Каждый круг становился кругом победы, празднуя новое печенье, еще один маленький костер. Восемьдесят первая миля превратилась в восемьдесят вторую, и полтора часа спустя я был на девяностой. Я бы пробежал девяносто гребаных миль без всякой подготовки! Кто занимается этим дерзом? Час спустя я был на девяносто пятой, и после почти девятнадцати часов почти безостановочного бега я сделал это! Я пробежал сто миль! Я точно это сделал? Я не мог вспомнить, поэтому пробежал еще один круг, просто чтобы убедиться.

Пробежав 101 милю, моя гонка, наконец, закончилась, я, пошатываясь, добрался до своего шезлонга, и Кейт накрыла мое тело замаскованным пончо, пока я дрожал в тумане. От меня валил пар. Мое зрение было затуманено. Я помню, как почувствовал что-то теплое на своей ноге, посмотрел вниз и увидел, что я снова мочусь кровью. Я знал, что будет дальше, но туалеты были примерно в сорока футах от меня, что с таким же успехом могло быть сорока милями или 4000. Я попытался встать, но у меня слишком кружилась голова, и я рухнул обратно в кресло, неподвижный объект, готовый принять неизбежную правду о том, что я вот-вот обосрусь. На этот раз все было гораздо хуже. Весь мой зад и поясница были измазаны теплым калом

Кейт знала, как выглядит чрезвычайная ситуация. Она подбежала к нашей "Тойоте Камри" и поставила машину задним ходом на поросший травой холм рядом со мной. Мои ноги затекли, как окаменелости, застывшие в камне, и я оперся на нее, чтобы скользнуть на заднее сиденье. Она была в бешенстве за рулем и хотела отвезти меня прямо в отделение неотложной помощи, но я хотел домой.

Мы жили на втором этаже жилого комплекса в Чула-Виста, и я опирался на ее спину, обняв ее за шею, когда она вела меня вверх по лестнице. Она прислонила меня к штукатурке, когда открывала дверь в нашу квартиру. Я сделал несколько шагов внутрь, прежде чем отключиться.

Я пришел в себя на кухонном полу через несколько минут. Моя спина все еще была измазана дермом, бедра покрыты запекшейся кровью и мочой. Мои ноги покрылись волдырями и кровоточили в двенадцати местах. Семь из моих десяти ногтей на ногах свободно болтались, соединенные только кусочками омертвевшей кожи. У нас была совмещенная ванна и душ, и она включила душ, прежде чем помочь мне доползти до ванной и залезть в ванну. Я помню, как лежал там голый, а на меня лился душ. Я дрожал, чувствовал себя и выглядел как смерть, а потом снова начал мочиться. Но вместо крови или мочи то, что вышло из меня, было похоже на густую коричневую желчь.

Окаменев, Кейт вышла в холл, чтобы набрать номер моей мамы. Она была на забеге со своим другом, который оказался врачом. Когда он услышал о моих симптомах, врач предположил, что у меня, возможно, почечная недостаточность и что мне нужно немедленно обратиться в отделение неотложной помощи. Кейт повесила трубку, ворвалась в ванную и обнаружила меня лежащим на левом боку в позе эмбриона.

"Нам нужно немедленно отвезти тебя в отделение неотложной помощи, Дэвид!"

Она продолжала говорить, кричать, плакать, пытаясь достучаться до меня сквозь туман, и я слышал большую часть того, что она говорила, но я знал, что если мы поедем в больницу, мне дадут обезболивающие, а я не хотел скрывать эту боль. Я только что совершил самый удивительный подвиг за всю свою жизнь. Это было тяжелее, чем Адская неделя, более значимо для меня, чем стать морским котиком, и более сложно, чем мое направление в Ирак, потому что на этот раз я сделал то, чего, я не уверен, что кто-либо когда-либо делал раньше. Я пробежал 101 милю без всякой подготовки.

Тогда я понял, что недооценивал себя. Что существует совершенно новый уровень производительности, к которому можно подключиться. Что человеческое тело может выдержать и достичь гораздо большего, чем большинство из нас считает возможным, и что все это начинается и заканчивается в уме. Это была не теория. Это было не то, о чём я читал в чертовой книге. Я испытал это на собственном опыте в Hospitality Point.

Эта последняя часть. Эта боль и страдание. Это была церемония вручения моего трофея. Я заслужил это. Это было подтверждением того, что я овладел своим собственным разумом — по крайней мере, на некоторое время — и что то, чего я только что достиг, было чем-то особенным. Когда я лежал там, свернувшись калачиком в ванне, дрожа в позе эмбриона, наслаждаясь болью, я думал и еще кое о чём. Если бы я мог пробежать 101 милю без всякой подготовки, представьте, что я мог бы сделать, немного подготовившись.

---

## CHALLENGE #6

Проведите инвентаризацию вашей банки для печенья. Снова откроj свой дневник. Запишите все это. Помните, это не какая-то легкая прогулка по вашей личной комнате трофеев. Не просто записывайте список своих достижений. Включите также жизненные препятствия, которые вы преодолели, например, отказ от курения, преодоление депрессии или заикания. Добавьте к этому те незначительные задачи, с которыми вы ранее не справились, но попробовали еще раз во второй или третий раз и в конечном итоге преуспели. Почувствуйте, каково это было - преодолеть эту борьбу, этих противников и победить. Тогда приступайте к работе.

Ставьте амбициозные цели перед каждой тренировкой, и пусть прошлые победы приведут вас к новым личным рекордам. Если это пробежка или велопробег, выделите немного времени на интервальную работу и испытайj себя, чтобы преодолеть свой лучший отрезок мили. Или просто поддерживайте максимальную частоту сердечных сокращений в течение полной минуты, затем две минуты. Если вы дома, сосредоточьтесь на подтягиваниях или отжиманиях. Сделайте как можно больше за две минуты. Тогда постараитесь сделать все, что в твоих силах. Когда боль ударит и попытается остановить вас на пути к вашей цели, сожмите кулак, достаньте печенье и позвольте ей подпитывать вас!

Если вы больше сосредоточены на интеллектуальном росте, приучите себя учиться усерднее и дольше, чем когда-либо прежде, или прочтите рекордное количество книг за данный месяц. Ваша банка для печенья тоже может помочь в этом. Потому что, если вы выполните это задание правильно и по-настоящему бросите вызов себе, в любом упражнении наступит момент, когда возникнут боль, скука или неуверенность в себе, и вам нужно будет отступить, чтобы справиться с этим. Банка для печенья - это ваш кратчайший путь к тому, чтобы взять под контроль свой собственный мыслительный процесс. Используй это таким образом! Смысл здесь не в том, чтобы заставить себя почувствовать себя героем, черт возьми. Это не сеанс самолюбования. Это для того, чтобы помнить, какой ты крутой, чтобы ты мог использовать эту энергию, чтобы снова добиться успеха в пылу битвы!

Публикуйте свои воспоминания и новые успехи, которые они принесли, в социальных сетях и добавляйте хэштеги: #canthurtme #cookiejar

## Глава 7

### САМОЕ СИЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

*ДВАДЦАТЬ СЕМЬ ЧАСОВ СПУСТЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я НАСЛАДИЛСЯ СИЛЬНОЙ, ПРИНОСЯЩЕЙ УДОВЛЕТВОРЕННИЕ БОЛЬЮ И НАСЛАЖДАЛСЯ послевкусием моего величайшего достижения на данный момент, я вернулся за свой рабочий стол в понедельник утром. SBG был моим командиром, и у меня было его разрешение и все известные оправдания, чтобы взять несколько дней отпуска. Вместо этого, опухший, израненный и несчастный, я поднялся с постели, доковылял до работы и позже тем же утром позвонил Крису Костману.*

Я с нетерпением ждал этого. Я представил себе сладкую нотку удивления в его голосе, когда он услышал, что я принял его вызов и пробежал 101 милю менее чем за двадцать четыре часа. Возможно, было бы даже какое-то запоздалое уважение, поскольку он сделал мой въезд в Бэдуотер официальным. Вместо этого мой звонок перешел на голосовую почту. Я оставил ему вежливое сообщение, на которое он так и не ответил, а два дня спустя отправил ему электронное письмо.

Сэр, как у вас дела? Я пробежал сто миль, необходимых для квалификации, за 18 часов 56 минут... Я хотел бы знать сейчас, что мне нужно сделать, чтобы попасть в Бэдуотер... Так что мы можем начать сбор денег для фонда [Воинов специальных операций]. Еще раз спасибо...

Его ответ пришел на следующий день, и это выбило меня из колеи.

Поздравляю тебя с финишем на сто миль. Но тогда вы действительно остановились? Смысл двадцатичетырехчасового мероприятия в том, чтобы оно продолжалось двадцать четыре часа... В любом случае ... следите за объявлением о том, что вы можете подать заявку... Гонка состоится 24-26 июля.

С наилучшими пожеланиями, Крис Костман

Я не мог не принять его ответ близко к сердцу. В среду он предложил мне пробежать сто миль за двадцать четыре часа в ту субботу. Я сделал это за меньшее время, чем ему требовалось, и он все еще не был впечатлен? Костман был ветераном ультрагонок, поэтому он знал, что позади меня была дюжина барьеров производительности и болевых порогов, которые я разрушил. Очевидно, все это для него ничего особенного не значило.

Я оставал неделю, прежде чем написать ему ответ, а тем временем присмотрелся к другим гонкам, чтобы подкрепить свое резюме. В конце года их было очень мало. Я нашел пятидесятимильный на Каталине, но только трехзначные цифры впечатлили бы такого парня, как Костман. Плюс, прошла целая неделя с того дня в Сан-Диего, а мое тело все еще было монументально трахнуто. Я не пробежал и трех футов с тех пор, как финишировал на 101-й миле. Мое разочарование вспыхнуло вместе с курсором, когда я готовил свое опровержение.

Спасибо, что ответили мне по электронной почте. Я вижу, что вам нравится говорить о том же, о чем и мне. Единственная причина, по которой я все еще беспокою вас, заключается в том, что эта гонка и причина, стоящая за ней, важны... Если у вас есть какие-либо другие квалификационные гонки, в которых, по вашему мнению, я должен участвовать, пожалуйста, дайте мне знать... Спасибо, что дали мне знать, что я должен работать все двадцать четыре часа. В следующий раз я обязательно это сделаю.

Ему потребовалась еще целая неделя, чтобы ответить, и он дал чертовски мало надежды, но, по крайней мере, он приправил это сарказмом.

Привет, Дэвид,

Если ты сможешь пробежать еще несколько ультрас в период с сегодняшнего дня по 3-24 января, период подачи заявок, отлично. Если нет, подайте наилучшую возможную заявку в период с 3 по 24 января и скрестите пальцы.

Спасибо за твой энтузиазм,

Крис

В этот момент мне начал нравиться Крис Костман намного больше, чем мои шансы попасть в Бэдуотер. Чего я не знал, потому что он никогда не упоминал об этом, так это того, что Костман был одним из пяти человек в приемной комиссии Бэдутера, которая рассматривает более 1000 заявлений в год. Каждый судья оценивает каждую заявку, и, основываясь на их совокупных баллах, девяносто лучших претендентов попадают по заслугам. Судя по всему, мое резюме было скучным и не пробилось бы и в девяносто лучших. С другой стороны, Костман держал в заднем кармане десять диких карт. Он мог бы уже гарантировать мне место, но по какой-то причине продолжал давить на меня. В очередной раз мне пришлось бы проявить себя сверх минимального стандарта, чтобы получить справедливую встряску. Чтобы стать морским котиком, мне пришлось пережить три адские недели, и теперь, если я действительно хотел управлять Бэдутер и собирать деньги для нуждающихся семей, мне нужно было найти способ сделать свое заявление пуленепробиваемым.

Основываясь на ссылке, которую он отправил вместе со своим ответом, я нашел еще одну гонку ultra, запланированную до подачи заявки на Бэдутер. Он назывался the Hurt 100, и название не лгало. Одна из самых сложных 100-мильных трасс в мире, проходившая в тропическом лесу с тройным навесом на острове Оаху. Чтобы пересечь финишную черту, мне пришлось бы пробежать вверх и вниз 24 500 футов по вертикали. Это какое-то гималайское дерзко. Я уставился на профиль гонки. Это были сплошные острые шипы и глубокие погружения. Это было похоже на ЭКГ с аритмией. Я не мог провести эту гонку хладнокровно. Я ни за что не смог бы закончить его без хотя бы некоторой подготовки, но к началу декабря я все еще испытывал такую сильную агонию, что подниматься по лестнице в свою квартиру было сущей пыткой.

В следующие выходные я поехал по межштатной автомагистрали 15 в Вегас на Лас-Вегасский марафон. Это не было спонтанным решением. За несколько месяцев до того, как я впервые услышал слова “Однажды в Сан-Диего”, Кейт, моя мама и я обвели 5 декабря в наших календарях. Это был 2005 год, первый год, когда марафон в Лас-Вегасе стартовал на Стрип-Стрип, и мы хотели быть частью этого дерзко. За исключением того, что я никогда не тренировался для этого, но однажды случилось в Сан-Диего, и к тому времени, когда мы добрались до Вегаса, у меня не было иллюзий относительно моего уровня физической подготовки. Утром перед отъездом я попытался пробежаться, но у меня все еще были стрессовые переломы ног, мои медиальные сухожилия шатались, и даже будучи обмотанным специальным бинтом, который, как я понял, мог стабилизировать мои лодыжки, я не смог продержаться дольше четверти мили. Так что я не планировал бежать, когда мы подъезжали к Mandalay Bay Casino & Resort в день забега.

Это было прекрасное утро. Гремела музыка, на улице были тысячи улыбающихся лиц, чистый воздух пустыни был прохладным, и светило солнце. Условия для бега не могли быть лучше, и Кейт была готова к работе. Ее целью было сделать перерыв на пять часов, и в кои-то веки я был доволен тем, что был наблюдателем. Моя мама всегда планировала пройти его пешком, и я решил, что буду прогуливаться с ней так долго, как смогу, а затем поймаю такси до финиша и поздравлю с победой своих дам под запись.

Мы втроем присоединились к массам, когда часы пробили 7 утра, и кто-то взял микрофон, чтобы начать официальный обратный отсчет. “Десять... девять... восемь...” Когда он нажал на одну, раздался гудок, и, как у собаки Павлова, что-то щелкнуло внутри меня. Я до сих пор не знаю, что это было. Возможно, я недооценил свой дух соперничества. Может быть, это было потому, что я знал, что Морские Котики должны были быть самыми жесткими ублюдками в мире. Мы должны были бежать на сломанных ногах и переломанных ступнях. По крайней мере, так гласила легенда, на которую я купился давным-давно. Что бы это ни было, что-то сработало, и последнее, что я помню, когда звук клаксона эхом разнесся по улице, был шок и неподдельная озабоченность на лицах Кейт и моей матери, когда я бросился вниз по бульвару и скрылся из виду.

Боль была серьезной в течение первой четверти мили, но после этого адреналин взял верх. Я преодолел отметку первой мили в 7:10 и продолжал бежать так, словно асфальт таял у меня за спиной. На десяти километрах дистанции мое время составило около сорока трех минут. Это солидно, но я не был сосредоточен на часах, потому что, учитывая, как я себя чувствовал накануне, я все еще не верил, что действительно пробежал 6,2 мили! Мое тело было сломлено. Как это происходило? У большинства людей в моем состоянии обе ноги были бы в мягких гипсах, а тут я бежал марафон!

Я добрался до тринадцатой мили, промежуточной точки, и увидел официальные часы. На них было написано: “1:35:55”. Я подсчитал и понял, что нахожусь среди претендентов на участие в Бостонском марафоне, но был на грани. Чтобы пройти квалификацию в своей возрастной группе, я должен был финишировать менее чем за 3:10:59. Я недоверчиво рассмеялся и хлопнул бумажным стаканчиком Gatorade. Менее чем за два часа игра перевернулась, и у меня, возможно, больше никогда не будет такого шанса. К тому времени я видел так много смертей — в своей личной жизни и на поле боя, — что знал, что завтрашний день не гарантирован. Передо мной была возможность, и если ты дашь мне возможность, я порву эту сучку!

Это было нелегко. Первые тринадцать миль я бороздил волну адреналина, но во второй половине я чувствовал каждый дюйм, а на восемнадцатой миле врезался в стену. Это обычная тема в марафонском беге, потому что восемнадцатая миля - это обычно время, когда у бегуна заканчивается уровень гликогена, а я был на взводе, мои легкие тяжело вздыхали. Моим ногам казалось, что я бегу по глубокому сахарскому песку. Мне нужно было остановиться и передохнуть, но я отказался, и через две тяжелые мили я почувствовал себя помолодевшим. Я добрался до следующих часов на двадцать второй миле. Я все еще охотился за Бостоном, хотя отстал от темпа на тридцать секунд, и, чтобы пройти квалификацию, последние четыре мили должны были стать моими самыми лучшими

Я зарылся поглубже, высоко поднял бедра и ускорил темп. Я был одержим, когда повернул за последний угол и помчался к финишной черте в Мандалайском заливе. Тысячи людей собирались на тротуаре, аплодируя. Все это было для меня прекрасным размытым пятном, когда я бежал домой.

Я пробежал последние две мили в темпе менее семи минут, закончил гонку чуть более чем за 3:08 и квалифицировался в Бостон. Где-то на улицах Лас-Вегаса мои жена и мать справлялись со своими собственными трудностями и тоже преодолевали их, чтобы закончить, и когда я сидел на клочке травы, ожидая их, я размышлял над другим простым вопросом, от которого не мог избавиться. Это было что-то новое, и оно не было основано на страхе, боли или самоограничении. Этот казался открытым.

### *На что я способен?*

Тренировки с Морскими Котиками несколько раз подводили меня к краю пропасти, но всякий раз, когда это сбивало меня с ног, я выныривал, чтобы принять еще один удар. Этот опыт заставил меня напрячься, но он также заставил меня хотеть большего, и повседневная жизнь Морских Котиков была совсем не такой. Потом однажды был Сан-Диего, а теперь это. Я закончил марафон в элитном темпе (для воина выходного дня), когда у меня не было шансов пройти даже милю. Оба были невероятными физическими подвигами, которые казались невозможными. Но они произошли.

### *На что я способен?*

Я не мог ответить на этот вопрос, но когда я оглядел финишную черту в тот день и подумал о том, чего я достиг, стало ясно, что мы все оставляем на столе много денег, не осознавая этого. Мы обычно соглашаемся на меньшее, чем в наших силах: на работе, в школе, в наших отношениях, на игровом поле или ипподроме. Мы устраиваемся как личности, и мы учим наших детей довольствоваться меньшим, чем они могут, и все это проявляется, сливаются и умножаются в наших сообществах и обществе в целом. Мы не говорим о каких-то плохих выходных в Вегасе, о потере наличных в банкомате тоже. В тот момент цена того, что я упустил столько превосходства в этом вечно испорченном мире, казалась мне неисчислимой, и это все еще так. С тех пор я не переставал думать об этом.

\* \* \*

Физически я вернулся из Вегаса в норму в течение нескольких дней. Это означало, что я вернулся к своей новой норме: справлялся с той же серьезной, но терпимой болью, с которой однажды вернулся домой после Сан-Диего. К следующей субботе боли все еще были, но я уже выздоравливал. Мне нужно было начать тренироваться, иначе я бы сгорел на трассе во время Hurt 100, и не было бы никакой Бэдутер. Я читал о том, как подготовиться к ультрас, и знал, что жизненно важно пробежать несколько недель по сто миль. У меня было всего около месяца, чтобы набраться сил и выносливости перед днем гонки 14 января.

Мои ступни и голени были даже близко не в порядке, поэтому я придумал новый метод стабилизации как костей в ногах, так и сухожилий. Я купил высокоеффективные вставки, обрезал их так, чтобы они плотно прилегали к подошвам ног, и заклеил лодыжки, пятки и нижнюю часть голени компрессионной лентой. Я также вставил в туфли маленькую танкетку на каблуке, чтобы исправить позу при беге и ослабить давление. После того, что я пережил, потребовалось много усилий, чтобы заставить меня бегать (почти) безболезненно.

Пробежать сто миль в неделю, сохраняя постоянную работу, нелегко, но это не оправдание. Моя шестнадцатимильная поездка на работу из Чула-Виста в Коронадо стала моей основной пробежкой. У Чула-Висты было раздвоение личности, когда я там жил. Там был более приятный, новый район для среднего класса, где мы жили, который был окружен бетонными джунглями песчаных, опасных улиц. Это та часть, через которую я пробежал на рассвете, под эстакадами автострады и рядом с грузовыми отсеками Home Depot. Это не была версия солнечного Сан-Диего, описанная в вашей туристической брошюре.

Я нюхал автомобильные выхлопы и гниющий мусор, замечал бегающих крыс и обходил бесконные лагеря бездомных, прежде чем добраться до Империал-Бич, где выбрал семимильную велосипедную дорожку Силвер-Стрэнд. Она поворачивала на юг мимо знакового отеля Коронадо, отеля "Дель Коронадо" рубежа веков, и ряда роскошных башен-кондоминиумов, которые выходили на ту же широкую полосу песка, что и командование специального назначения ВМС, где я проводил день, выпрыгивая из самолетов и стреляя из пушек. Я жил легендой о Морских Котиках, пытаясь воплотить ее в реальность!

Я пробегал этот шестнадцатимильный отрезок по меньшей мере три раза в неделю. Иногда я также же бегал домой. В радиосумку моего стандартного рюкзака я засунул две двадцатипятифунтовые гири и пробежал с полной нагрузкой целых двадцать миль, чтобы развить четверную силу. Мне нравилось просыпаться в 5 утра и начинать работу с трехчасовой кардиотренировки, в то время как большинство моих товарищей по команде даже не допили свой кофе. Это дало мне ментальное преимущество, лучшее чувство самосознания и тонну уверенности в себе, что сделало меня лучшим инструктором по морским котикам. Вот что для тебя значит вставать ни свет ни заря и выходить на улицу. Это делает вас лучше во всех аспектах вашей жизни.

Во время моей первой недели тренировок я пробежал семьдесят семь миль. На следующей неделе я пробежал 109 миль, включая двенадцатимильную пробежку на Рождество. На следующей неделе я дошел до 111,5, включая пробежку в девятнадцать миль в день Нового года, а на следующей неделе я притормозил, чтобы дать отдохнуть ногам, но все равно пробежал 56,5 миль. Все это были мили по дороге, но то, что мне предстояло, было пробежкой по тропе в джунглях, а я никогда раньше не бегал по тропам. Я много раз пробирался через заросли, но я не пробегал подобную дистанцию на время. Трасса Hurt 100 была двадцатимильной кольцевой, и я слышал, что лишь небольшая часть тех, кто начинает гонку, заканчивает все пять кругов. Это был мой последний шанс дополнить свое резюме Бэдутер. Я очень рассчитывал на успешный исход, и было так много всего о гонке и об ультрамарафонах, чего я все еще не знал

	AM	NOON	PM
WEEK 3 TOTAL = 111.5			
MON 26 DEC TOTAL: 15m	15 MILES		
TUE 27 DEC TOTAL: 20m	20.0 MILES	FIRST DAY NEWSHOPS	
WED 28 DEC TOTAL: 14m		14.0 MILES	
THU 29 DEC TOTAL: 11m		11.0 MILES	
FRI 30 DEC TOTAL: 16.5m		16.5 MILES	
SAT 31 DEC TOTAL: <del>16.0m</del>	11.4 MILES	4.6 MILES	
SUN 1 JAN TOTAL: 19.0m	17.0 MILES		2.0 mi.
WEEK 3 TOTAL = 111.5 MILES			

Журнал тренировок Hurt 100 Неделя 3

Я прилетел в Гонолулу на несколько дней раньше и зарегистрировался в "Хейл коа", военном отеле, где действующие военнослужащие и ветераны останавливаются со своими семьями, когда приезжают в город. Я изучил карты и знал основы рельефа, но не видел его вблизи, поэтому за день до гонки поехал в Гавайский природный центр и посмотрел на бархатистые нефритовые горы. Все, что я мог видеть, - это крутой срез красной земли, исчезающий в густой зелени. Я прошел по тропе с полмили, но идти было можно только до сюда. Я шел вниз, и первая миля шла прямо в гору. Все, что было за горой должно было еще немного оставаться тайной.

На двадцатимильной дистанции было всего три пункта оказания медицинской помощи, и большинство спортсменов полагались на себя и придерживались собственного режима питания. Я все еще был неофитом и понятия не имел, что мне нужно, когда дело касалось топлива. Я встретил женщину в отеле в 5:30 утра в день скачек, когда мы собирались уезжать. Она знала, что я новичок, и спросила, что я взял с собой, чтобы поддерживать себя в форме. Я показал ей свой скучный запас ароматизированных энергетических гелей и свою бутылку для воды.

"Ты не взял с собой солевые таблетки?" - спросила она, потрясенная. Я пожал плечами. Я не знал, что такое, черт возьми, соленая таблетка. Она высыпала сотню из них мне на ладонь. "Принимайте по две таблетки каждый час. Они уберегут тебя от судорог."

"Понял". Она улыбнулась и покачала головой, как будто могла видеть мое суровое будущее.

У меня был хороший старт, и я чувствовал себя великолепно, но вскоре после начала гонки я понял, что меня ждет чудовищная трасса. Я не говорю о различиях в уклоне и высоте. Я ожидал этого. Это были все камни и корни, которые застали меня врасплох. Мне повезло, что пару дней не было дождя, потому что все, что мне пришлось надеть, - это мои стандартные кроссовки для бега, у которых был очень маленький протектор. Потом моя бутылка сломалась на шестой миле.

Я отбросил мысли от себя и продолжил стучать молотком, но без источника воды мне пришлось бы полагаться на пункты помощи для увлажнения, а они были расположены на расстоянии нескольких миль друг от друга. У меня еще даже не было своей команды поддержки (из одного человека). Кейт прохладжалась на пляже и не планировала появляться до конца гонки, в чем была моя собственная вина. Я заманил ее с собой, пообещав отпуск, и рано утром настоял на том, чтобы она наслаждалась Гавайями и предоставила страдать мне. С бутылкой воды или без нее, мое мышление состояло в том, чтобы добраться от пункта оказания помощи до пункта оказания помощи и посмотреть, что произойдет.

Перед началом гонки я слышал, как люди говорили о Карле Мельцере. Я видел, как он потягивался и разминался. Его прозвище было Speedgoat, и он пытался стать первым человеком, когда-либо завершившим гонку менее чем за двадцать четыре часа. Для остальных из нас был установлен тридцатишестичасовой лимит времени. Мой первый круг занял четыре с половиной часа, и после этого я чувствовал себя нормально, чего и следовало ожидать, учитывая все долгие дни, которые я провел в подготовке, но я также был обеспокоен, потому что каждый круг требовал подъема и спуска примерно на 5000 футов по вертикали, а также концентрации, которую требовалось уделять внимание к каждому шагу, чтобы я не подвернул лодыжку, усилило мою умственную усталость. Каждый раз, когда мое медиальное сухожилие сжималось, это было похоже на оголенный нерв, открытый ветру, и я знал, что один раз оступившись я могу подвернуть мою шаткую лодыжку и закончить гонку. Я чувствовал это давление каждое мгновение, и в результате я сжег больше калорий, чем ожидал. Что было проблемой, потому что у меня было очень мало топлива, а без источника воды я не мог эффективно охлаждаться.

Между кругами я выпил воды и, хлюпая животом, начал свой второй круг с медленной пробежки по 800-футовому подъему в горы длиной в одну милю (в основном прямо в гору). Вот тогда-то и начался дождь. Наш след из красной земли превратился в грязь за считанные минуты. Подошвы моих ботинок были покрыты ей и скользкие, как лыжи. Я шлепал по лужам глубиной по щиколотку, скользил на спусках и поскользывался на подъемах. Это был спорт для всего тела. Но, по крайней мере, там была вода. Всякий раз, когда я был сухим, я откидывал голову назад, широко открывал глаза и ощущал вкус дождя, который просачивался сквозь джунгли, пахнущие гнилью листвьев и дермом. Дикий запах плодородия заполнил мои ноздри, и все, о чем я мог думать, это о том, что мне нужно пробежать еще четыре гребаных круга!

На тридцатой миле мое тело сообщило некоторые позитивные новости. Или, может быть, это было физическое проявление оскорбительного комплимента? Боль в сухожилиях в моих лодыжках исчезла... потому что мои ступни распухли достаточно, чтобы стабилизировать эти сухожилия. Было ли это хорошо в долгосрочной перспективе? Вероятно, нет, но вы берете то, что можете получить на трассе ultra, где вам приходится преодолевать все, что доставляет вам неудобства от мили к миле. Тем временем мои квадрицепсы и икры болели так, словно по ним ударили кувалдой. Да, я много бегал, но большая часть этого — проходила по плоской, как блин, местности в Сан-Диего, а не по скользким тропам в джунглях.

Кейт ждала меня к тому времени, когда я закончил свой второй круг, и, проведя расслабляющее утро на пляже Вайкики, она с ужасом наблюдала, как я материализовался из тумана, как зомби из "Ходячих мертвецов". Я сел и выпил столько воды, сколько смог. К тому времени распространился слух, что это была моя первая гонка по трейлу.

Случалось ли вам когда-нибудь облажаться на публике или у вас был дермовый день / неделя / месяц /год, но окружающие вас люди чувствовали себя обязанными прокомментировать источник вашего унижения? Может быть, они напомнили вам обо всех способах, которыми вы могли бы добиться совсем другого результата? Теперь представьте, что вы поглощаете этот негатив, но вдобавок к этому вам приходится пробежать еще шестьдесят миль под проливным дождем в джунглях. Звучит ли это весело? Да, обо мне говорили в гонке. Ну, обо мне и Карле Мельцере. Никто не мог поверить, что он стремился к двадцатичетырехчасовому результату, и в равной степени сбивало с толку то, что я явился на один из самых коварных забегов по пересеченной местности на планете, с недостаточным количеством людей и неподготовленным, без каких-либо трейловых гонок за плечами. К тому времени, когда я начал свой третий круг, в гонке осталось всего сорок спортсменов из почти сотни, и я начал бегать с парнем по имени Луис Эскобар. В десятый раз я услышал следующие слова:

“Так это твоя первый забег по трейлу?” он спросил. Я кивнул. “Ты действительно выбрал не то...”

“Я знаю” – ответил я

“Это просто такая технически сложная...”

“Right. I’m a fucking idiot. I’ve heard that a lot today.”

“Верно. Я гребаный идиот. Я много раз слышал это сегодня.”

“Все в порядке, - сказал он, - мы все здесь кучка идиотов, чувак”. Он протянул мне бутылку с водой. Он нес три таких. “Возьми это. Я слышал о твоей бутылке.”

Это была моя вторая гонка, и я начинал понимать ритм ultra. Это постоянный танец между соревнованием и духом товарищества, который напомнил мне о BUD/S. Луис и я оба бежали наперегонки с часами и друг с другом, но мы хотели, чтобы друг у друга получилось. Мы были в этом одни, вместе, и он был прав. Мы были парой гребаных идиотов.

Спустилась тьма, оставив нас с непроглядно-черной ночью джунглей. Когда мы бежали бок о бок, свет наших фонарей слился и пролил более яркий свет, но как только мы разделились, все, что я мог видеть, был желтый мяч, прыгающий по тропе передо мной. Бесчисленные растяжки - бревна высотой по голень, скользкие корни, покрытые лишайником камни — оставались вне поля зрения. Я поскользнулся, споткнулся, упал и выругался. Повсюду слышались звуки джунглей. Мое внимание привлек не только мир насекомых. На Гавайях, на всех островах, охота с луком на диких свиней в горах является основным занятием, и опытные охотники часто оставляют своих питбулей на цепи в джунглях, чтобы они развили нюх на свиней. Я слышал, как каждый из этих голодных быков огрызался и рычал, и я слышал, как визжали некоторые свиньи. Я чувствовал запах их страха и ярости, их мочи и дермы, их последнее гребаное дыхание.

При каждом приближающемся лае или визге мое сердце подпрыгивало, и я прыгал по такой скользкой местности, что травма была вероятным исходом. Один неверный шаг может выбить мою задницу из гонки и вывести из борьбы за Бэдуотер. Я мог представить, как Костман слушает новости и кивает, как будто он с самого начала предполагал, что это дерзко произойдет. Сейчас я знаю его довольно хорошо, и он никогда не пытался проучить меня, но тогда мой разум работал именно так. А в крутых, темных горах Оаху моя усталость усилила мой стресс. Я чувствовал, что близок к своему абсолютному пределу, но мне еще оставалось пройти более сорока миль!

На обратной стороне трассы, после долгого технически сложного спуска в темный, промозглый лес, я увидел еще одну фару, кружящую впереди меня в вырезе на тропе. Бегун двигался извилисто, и когда я догнал его, то увидел, что это был венгерский бегун, которого я встретил в Сан-Диего по имени Акос Конья. Он был одним из лучших бегунов в Hospitality Point 100, где он преодолел 134 мили за двадцать четыре часа. Мне нравился Акос, и я испытывал к нему безумное уважение. Я остановился и наблюдал, как он движется по соединяющимся кругам, снова и снова покрывая одну и ту же местность. Он что-то искал? У него были галлюцинации?

“Акос, - спросил я, - ты в порядке, чувак? Тебе нужна какая-нибудь помощь?”

“Дэвид, нет! I...no - Я в порядке, ” сказал он. Его глаза были похожи на летающие тарелки в полнолуние. Он был в бреду, но я едва держался на ногах и не был уверен, что могу для него сделать, кроме как сказать персоналу следующего пункта помощи, что он блуждал в оцепенении. Как я уже сказал, на трассе ultra есть дух товарищества и конкуренция, и поскольку он не испытывал явной боли и отказался от моей помощи, мне пришлось перейти в режим варвара. Оставалось проехать два полных круга, и у меня не было другого выбора, кроме как продолжать двигаться.

Я, пошатываясь, вернулся к линии старта и ошеломленно опустился на стул. Было темно, как в космосе, температура падала, а дождь все еще лил как из ведра. Я был на самом пределе своих возможностей и не был уверен, что смогу сделать еще один шаг. Я чувствовал себя так, словно сжег по меньшей мере 99 процентов из своего бензобака. Мой газовый фонарь горел, сердце дрожало, но я знал, что должен найти больше, если собираюсь закончить эту гонку и попасть в Бэдуотер.

Но как вы заставляете себя, когда боль - это все, что вы чувствуете при каждом шаге? Когда агония - это петля обратной связи, которая пронизывает каждую клетку вашего тела, умоляя вас остановиться? Это сложно, потому что порог страдания у всех разный. Что у всех одинаково, так это импульс поддаться. Чувствовать, что вы сделали все, что могли, и что у вас есть основания оставить работу невыполненной.

К настоящему времени, я уверен, вы можете сказать, что мне не нужно много времени, чтобы стать одержимым. Некоторые критикуют мой уровень увлеченности, но я не согласен с преобладающим менталитетом, который, как правило, доминирует в американском обществе в наши дни; те, которые говорят нам плыть по течению или приглашают нас научиться получать больше с меньшими усилиями. К черту эту чушь с коротким путем. Причина, по которой я принимаю свои собственные навязчивые идеи и требую от себя большего, заключается в том, что я понял, что только когда я преодолеваю боль и страдание, преодолеваю свои предполагаемые ограничения, я способен достичь большего, физически и умственно — в гонках на выносливость, но и в жизни в целом.

И я верю, что то же самое верно и для вас.

Человеческое тело подобно серийному автомобилю. Снаружи мы можем выглядеть по-разному, но под капотом у всех нас есть огромные запасы потенциала и ограничитель, мешающий нам развивать максимальную скорость. В автомобиле ограничитель ограничивает подачу топлива и воздуха, чтобы они не горели слишком горячо, что ограничивает производительность. Это оборудование; регулятор можно легко снять, и если вы отключите свой, наблюдайте, как ваш автомобиль разгоняется до 130 миль в час.

Но это более тонкий процесс для человеческого тела.

Наш губернатор похоронен глубоко в наших умах, переплетен с самой нашей идентичностью. Он знает, что и кого мы любим и ненавидим; он читает всю историю нашей жизни и формирует то, как мы видим себя и как мы хотели бы, чтобы нас видели. Это программное обеспечение, которое обеспечивает персонализированную обратную связь — в форме боли и истощения, но также страха и неуверенности, и оно использует все это, чтобы побудить нас остановиться, прежде чем мы рискнем всем этим. Но вот в чем дело, у него нет абсолютного контроля. В отличие от регулятора в двигателе, он не может остановить нас, если мы не купимся на его чушь и не согласимся уйти.

К сожалению, большинство из нас сдается, когда мы приложили всего около 40 процентов наших максимальных усилий. Даже когда мы чувствуем, что достигли своего абсолютного предела, у нас все еще есть на 60 процентов больше, чтобы отдать! Это губернатор в действии! Как только вы поймете, что это правда, нужно просто повысить свою терпимость к боли, отпустить свою личность и все свои самоограничивающие истории, чтобы вы могли достичь 60 процентов, затем 80 процентов и выше, не сдаваясь. Я называю это правилом 40%, и причина, по которой оно настолько действенно, заключается в том, что, если вы будете следовать ему, вы откроете свой разум для новых уровней производительности и совершенства в спорте и в жизни, и ваши награды будут намного глубже, чем просто материальный успех.

Правило 40% может быть применено ко всему, что мы делаем. Потому что в жизни почти ничего не получится именно так, как мы надеемся. Всегда есть проблемы, и независимо от того, находимся ли мы на работе или в школе, или проходим испытания в наших самых интимных или важных отношениях, у всех нас в какой-то момент возникнет искушение отказаться от обязательств, отказаться от своих целей и мечтаний и недополучить собственное счастье. Потому что мы чувствуем себя опустошенными, как будто нам больше нечего дать, когда мы не воспользовались даже половиной сокровищ, спрятанных глубоко в наших умах, сердцах и душах.

Я знаю, каково это - приближаться к энергетическому тупику. Я был там больше раз, чем я могу сосчитать. Я понимаю искушение закончить раньше, но я также знаю, что этот импульс вызван желанием вашего разума обрести комфорт, и он не говорит вам правды. Это ваша личность пытается найти убежище, а не помочь вам расти. Это поиск статус-кво, а не стремление к величию или цельности. Но обновление программного обеспечения, которое вам нужно для отключения вашего регулятора, не является сверхзвуковой загрузкой. Мне потребовалось двадцать лет, чтобы накопить этот опыт, и я могу сказать, что единственный способ выйти за пределы своих 40 процентов - это черстветь изо дня в день. А это значит, что тебе придется гоняться за болью, как будто это твоя чертова работа!

Представьте, что вы боксер, и в свой первый день на ринге вы получаете удар в подбородок. Это будет чертовски больно, но на десятом году жизни боксера тебя не остановит один удар. Ты сможешь выдержать двенадцать раундов избиения до полусмерти, а на следующий день вернуться и драться снова. Дело не в том, что удар потерял силу. Ваши противники будут еще сильнее. Перемена произошла в вашем мозгу. Ты огрубил свой разум. Со временем ваша терпимость к психическим и физическим страданиям возрастет, потому что ваше программное обеспечение поймет, что вы можете выдержать гораздо больше, чем один удар, и если вы останетесь с каждой задачей, которая пытается сбить вас с ног, вы пожнете плоды.

Не боец? Говоришь, что тебе нравится бегать, но у тебя сломан мизинец? Держу пари, если ты продолжишь бегать на нем, довольно скоро ты сможешь бегать на сломанных ногах. Звучит невероятно, не так ли? Я знаю, что это правда, потому что я бегал на сломанных ногах, и это знание помогло мне пережить всевозможные муки на трассе ultra circuit, которая открыла чистый источник уверенности в себе, из которого я пью всякий раз, когда мой бак иссякает.

Но никто не использует свои резервные 60 процентов сразу или все сразу. Первый шаг - помнить, что ваш первоначальный приступ боли и усталости - это разговор вашего губернатора. Как только вы это сделаете, вы сможете контролировать диалог в своем сознании и сможете напомнить себе, что вы не так истощены, как вам кажется. Что ты не отдал этому всего себя. Даже близко. Покупка этого позволит вам оставаться в борьбе, а это стоит дополнительных 5 процентов. Конечно, это легче прочитать, чем сделать.

Было нелегко начать четвертый круг Hurt 100, потому что я знал, как это будет больно, а когда ты чувствуешь себя мертвым и похороненным, обезвоженным, выжатым и разорванным на 40 процентах, найти эти дополнительные 60 процентов кажется невозможным. Я не хотел, чтобы мои страдания продолжались. Никто этого не хочет! Вот почему фраза "усталость делает из нас всех трусов" чертовски правдива.

Имейте в виду, в тот день я ничего не знал о правиле 40%. The Hurt 100 - это когда я впервые начал размышлять об этом, но я уже много раз натыкался на стену и научился оставаться присутствующим и достаточно непредубежденным, чтобы перекалибровать свои цели даже на самом низком уровне. Я знал, что оставаться в борьбе - это всегда самый трудный и самый полезный первый шаг.

Конечно, легко быть непредубежденным, когда вы покидаете занятия йогой и отправляетесь на прогулку по пляжу, но когда вы страдаете, сохранять непредубежденность - тяжелая работа. То же самое верно, если вы сталкиваетесь с непростой задачей на работе или в школе. Может быть, вы решаете тест из ста вопросов и знаете, что первые пятьдесят вы провалили. На этом этапе чрезвычайно трудно поддерживать необходимую дисциплину, чтобы заставить себя продолжать серьезно относиться к тесту. Также крайне важно, чтобы вы нашли это, потому что в каждой неудаче есть что-то, чего можно добиться, даже если это всего лишь практика для следующего теста, который вам придется пройти. Потому что грядет следующее испытание. Это гарантия.

Я не начал свой четвертый круг с какой-либо убежденностью. Я был в режиме ожидания, и на полпути к первому подъему у меня так закружилась голова, что мне пришлось некоторое время посидеть под деревом. Два бегуна прошли мимо меня, по одному за раз. Они предложили помочь, но я отмахнулся от них. Сказал им, что со мной все в порядке.

Да, у меня все было отлично. Я был обычным Акосом Конья.

Со своего наблюдательного пункта я мог видеть гребень холма выше и подбодрил себя пройти хотя бы это расстояние. Если бы я все еще хотел бросить после этого, я сказал себе, что был бы готов отказаться и что нет ничего постыдного в том, чтобы не закончить Hurt 100. Я говорил это себе снова и снова, потому что именно так работает наш губернатор. Это массирует ваше эго, даже если это останавливает вас на пути к вашим целям. Но как только я добрался до вершины подъема, возвышенность открыла мне новую перспективу, и я увидел вдалеке еще одно место и решил дойти до этого небольшого участка грязи, камней и корней — вы поняли, прежде чем уйти навсегда.

Как только я добрался туда, передо мной открылся длинный спуск, и хотя опора вызывала беспокойство, это все равно выглядело намного легче, чем подъем в гору. Сам того не осознавая, я дошел до того, что смог выработать стратегию. На первом подъеме у меня так кружилась голова и я был так слаб, что меня охватил момент заеба, который засорил мой мозг. Здесь не было места для стратегии. Я просто хотел уйти, но, продвинувшись немного дальше, я перезагрузил свой мозг. Я успокоился и понял, что могу сократить гонку до минимума, и такое пребывание в игре вселило в меня надежду, а надежда вызывает привыкание.

Таким образом, я разделил гонку на части, забрав 5 процентов свыше предела, высвободив больше энергии, а затем сжигая ее по мере того, как время утекало в предрассветные часы. Я так устал, что чуть не заснул прямо на ногах, а это опасно на тропе с таким количеством поворотов и спусков. Любой бегун мог бы легко впасть в забытье во сне. Единственное, что не давало мне уснуть, — это ужасное состояние тропы. Я десятки раз падал на задницу. Моя уличная обувь была не приспособлена для этого. Мне казалось, что я бегу по льду, и неизбежное падение всегда было неприятным, но, по крайней мере, это меня будило.

Пробежав немного, а затем пройдя участок пешком, я смог продвинуться на семьдесят седьмую милю, самый трудный спуск из всех, и именно тогда я увидел Карла Мельцера, быстроходный катер, взирающийся на холм позади меня. На голове у него была лампа, еще одна - на запястье, а на бедре - рюкзак с двумя большими бутылками воды. Вырисовываясь силуэтом в розовом свете рассвета, он бросился вниз по склону, преодолевая участок, где я спотыкался и хватался за ветви деревьев, чтобы удержаться на ногах. Он собирался обогнать меня в трех милях от финишной черты с рекордным темпом в двадцать два часа шестнадцать минут, но больше всего я запомнил, как грациозно он выглядел, бегая с невероятной скоростью 6:30 на милю. Он левитировал над грязью, оседлав совершенно другой Дзен. Его ноги едва касались земли, и это было чертовски красивое зрелище. Speedgoat был живым, дышащим ответом на вопрос, который занимал мой разум после марафона в Лас-Вегасе.

### *На что я способен?*

Наблюдая за тем, как этот жесткий человек скользит по самой сложной местности, я понял, что в мире есть атлет совершенно другого уровня, и что часть этого была и во мне. На самом деле, это заложено в каждом из нас. Я не говорю, что генетика не играет роли в спортивных результатах, или что у каждого есть нераскрыта способность пробежать милю за четыре минуты, бросать, как Леброн Джеймс, стрелять, как Стеф Карри, или пробежать 100 метров за двадцать два часа. Не у всех нас одинаковый пол или потолок, но в каждом из нас заложено гораздо больше, чем мы думаем, и когда дело доходит до спорта на выносливость, такого как ультра-бег, каждый может достичь подвигов, которые когда-то казались невозможными. Чтобы сделать это, мы должны изменить свое мнение, быть готовыми отказаться от своей идентичности и прилагать дополнительные усилия, чтобы всегда находить больше, чтобы стать больше.

We must remove our governor.

В тот день на трассе Hurt 100, увидев, как Мельцер бежит как супергерой, я закончил свой четвертый круг, испытывая всевозможные боли, и нашел время понаблюдать, как он празднует в окружении своей команды. Он только что добился того, чего никто никогда раньше не делал, и вот мне оставалось проехать еще один полный круг. Мои ноги были резиновыми, ступни распухли. Я не хотел продолжать, но я также знал, что это говорит моя боль. Мой истинный потенциал все еще оставался неопределенным. Оглядываясь назад, я бы сказал, что выложился на 60 процентов, а это означало, что мой бак был пуст лишь наполовину.

Я хотел бы сесть здесь и сказать вам, что я выложился по полной и опустошился на пятом круге, но я все еще был простым туристом на планете ультра. Я не был хозяином своего разума. Я был в лаборатории, все еще в режиме обнаружения, и прошел каждый шаг своего пятого и последнего круга. Это заняло у меня восемь часов, но дождь прекратился, тропическое сияние теплого гавайского солнца было феноменальным, и я справился с работой. Я финишировал на Hurt 100 за тридцать три часа двадцать три минуты, чуть отстав от тридцатишестичасового отрыва, что вполне достаточно для девятого места. Только двадцать три спортсмена закончили всю гонку, и я был одним из них.

После этого я был так измучен, что двое людей если меня в машину, и Кейт пришлось тащить меня в мою комнату в чертовом инвалидном кресле. Когда мы добрались туда, у нас было еще много работы. Я хотел, чтобы моя заявка на Бэдуотер была выполнена как можно скорее, поэтому, даже не вздремнув, мы отшлифовали это дерьмо.

В течение нескольких дней Костман отправил мне электронное письмо, чтобы сообщить, что я был принят в Бэдуотер. Это было великолепное чувство. Это также означало, что в течение следующих шести месяцев у меня было две работы на полный рабочий день. Я был морским котиком в режиме полной подготовки к Бэдуотеру. На этот раз я был стратегичен и конкретен, потому что знал, что для того, чтобы показать свои лучшие результаты — если я хотел превысить 40 процентов, опустошить свой бак и полностью раскрыть свой потенциал, — я должен был сначала все изучить.

Я недостаточно изучил или подготовился к Hurt 100. Я не ожидал пересеченной местности, у меня не было команды поддержки для первой части гонки, и у меня не было запасного источника воды. Я не взял с собой два фонаря, которые помогли бы во время долгой, мрачной ночи, и хотя я уверен, что отдал все, что у меня было, у меня даже не было шанса раскрыть свои истинные 100 процентов.

Бэдуотер должен был стать другим. Я исследовал его день и ночь. Я изучил курс, отметил колебания температуры и высоты над уровнем моря и нанес их на карту. Меня интересовала не только температура воздуха. Я пробурял глубже, чтобы знать, насколько горячим будет тротуар в самый жаркий день в Долине Смерти. Я погуглил видеозаписи гонки и смотрел их часами. Я читал блоги бегунов, которые прошли его, отмечал их подводные камни и методы тренировок. Я поехал на север, в Долину Смерти, и исследовал всю трассу.

Вид местности вблизи показал ее жестокость. Первые сорок две мили были абсолютно ровными - пробежка через Божью доменную печь, раскрученную на полную мощность. Это была бы моя лучшая возможность отлично провести время, но чтобы пережить это, мне понадобились бы две машины с экипажем, чтобы сменяли друг друга и устанавливать станции охлаждения через каждую треть мили. Мысль об этом взволновала меня, но, с другой стороны, я еще не жил этим. Я слушал музыку, опустив окна, весенним днем в цветущей пустыне. Мне было чертовски удобно! Все это по-прежнему было грабаной фантазией!

Я отметил лучшие места для установки своих охлаждающих станций. Я отметил, где обочина была широкой и где следовало избегать остановки. Я также обратил внимание на заправочные станции и другие места, где можно заправиться водой и купить лед. Их было немного, но все они были нанесены на карту. После пробежки по пустыне я бы получил некоторое облегчение от жары и заплатил за это высотой подъема. Следующим этапом гонки был восемнадцатимильный подъем на перевал Таун на высоте 4800 футов. К тому времени солнце уже садилось, и, проехав этот участок, я съехал на обочину, закрыл глаза и визуализировал все это.

Исследование - это одна часть подготовки, визуализация - другая. После того восхождения на перевал Таун мне предстоял сокрушительный девятимильный спуск. Я мог видеть, как он разворачивается с вершины перевала. Одна вещь, которую я усвоил из Hurt 100, заключается в том, что бег с горки очень сложен, и на этот раз я бы лучше делал это на асфальте. Я закрыл глаза, открыл свой разум и попытался почувствовать боль в своих квадрицепсах и икрах, коленях и голенях. Я знал, что основная тяжесть этого спуска ляжет на мои квадрицепсы, поэтому сделал пометку добавить мускулатуры. Мои бедра нужно было покрыть сталью.

Восемнадцатимильный подъем на перевал Дарвин с семьдесят второй мили был бы сущим адом. Мне пришлось бы пробежать этот участок пешком, но солнце садилось, я был бы рад прохладе в Лоун-Пайн, а оттуда я мог бы наверстать упущенное, потому что там дорога снова выравнивается перед последним тринадцатимильным подъемом по Уитни-Портал-роуд, к финишну на 8374 шаге.

С другой стороны, легко написать сроки в своем блокноте, а другое - выполнить их, когда вы доберетесь туда в реальной жизни, но, по крайней мере, у меня были заметки. Вместе с моими аннотированными картами они составили мой файл Бэдутер, который я изучал так, как будто готовился к очередному тесту ASVAB. Я сидел за кухонным столом, читал и перечитывал их и представлял каждую милю как можно лучше, но я также знал, что мое тело все еще не восстановилось после Гавайев, что мешало другому, даже более важному аспекту моей подготовки к Бэдутеру: физической подготовке.

Я остро нуждался в физподготовке, но мои сухожилия все еще болели так сильно, что я не мог бегать месяцами. Страницы вылетали из календаря. Мне нужно было тренироваться усерднее и стать как можно более сильным бегуном, и тот факт, что я не мог тренироваться так, как надеялся, подорвал мою уверенность. Кроме того, на работе распространился слух о том, во что я ввязываюсь, и, хотя у меня была некоторая поддержка со стороны коллег из "Морских Котиков", я тоже получил свою долю негатива, особенно когда они узнали, что я все еще не могу баллотироваться. Но в этом не было ничего нового. Кто не мечтал о возможности для себя только для того, чтобы друзья, коллеги или семья все испортили? Большинство из нас чертовски мотивированы на все, чтобы осуществить свои мечты, пока окружающие не напомнят нам об опасности, обратной стороне, наших собственных ограничениях и всех людях до нас, у которых ничего не получилось. Иногда совет исходит из места с благими намерениями. Они действительно верят, что делают это для нашего же блага, но если вы им позволите, эти же самые люди отговаривают вас от ваших мечтаний, и ваш губернатор поможет им это сделать.

Это одна из причин, по которой я изобрел банку для печенья. Мы должны создать систему, которая постоянно напоминает нам, кто мы такие, черт возьми, когда мы в лучшей форме, потому что жизнь не собирается подбирать нас, когда мы падаем. На дороге будут развилики, ножи в твоей гребаной спине, горы, на которые придется карабкаться, и мы способны жить только в соответствии с тем образом, который создаем для себя.

Приготовьтесь!

Мы знаем, что жизнь может быть трудной, и все же мы жалеем себя, когда это несправедливо. С этого момента примите следующее как законы природы Гоггинса:

- Над вами будут смеяться.
- Вы будете чувствовать себя неуверенно.
- Возможно, вы не всегда будете лучшим.
- Вы можете быть единственным чернокожим, белым, азиатом, латиноамериканцем, женщиной, мужчиной, геем, лесбиянкой или [укажите свою личность здесь] в данной ситуации.
- Будут времена, когда ты почувствуешь себя одиноким.

Смирись с этим!

Наши умы чертовски сильны, они - наше самое мощное оружие, но мы перестали ими пользоваться. Сегодня у нас есть доступ к гораздо большему количеству ресурсов, чем когда-либо прежде, и все же мы гораздо менее способны, чем те, кто был до нас. Если вы хотите быть одним из немногих, кто бросает вызов этим тенденциям в нашем постоянно меняющемся обществе, вам придется быть готовым вступить в войну с самим собой и создать совершенно новую идентичность, которая требует открытого разума. Забавно, что открытый разум часто называют нью-эйджем или мягкотелостью. К черту это. Быть достаточно открытым разумом, чтобы найти выход, - это старая школа. Это то, что делают мужчины. И это именно то, что я сделал.

Я одолжил велосипед своего друга Стокса (он тоже окончил 235-й курс) и вместо того, чтобы бежать на работу, каждый день ездил туда и обратно. В совершенно новом тренажерном зале SEAL Team Five был эллиптический тренажер, и я ходил на него один, а иногда и два раза в день, надев пять слоев одежды! Жара Долины Смерти напугала меня до чертиков, поэтому я сымитировал это. Я надел три или четыре пары спортивных штанов, несколько свитшотов, толстовку с капюшоном и флисовую шапку, все это было упаковано в оболочку из Гортекса. После двух минут на эллиптическом тренажере мой пульс был на уровне 170, и я оставался на нем в течение двух часов подряд. До или после этого я садился на гребной тренажер и пробегал 30 000 метров — это почти двадцать миль. Я никогда ничего не делал в течение десяти или двадцати минут. Все мое мышление было в Ultra. Так и должно было быть. Потом меня можно было увидеть выжимающим свою одежду, как будто я только что замочил ее в реке. Большинство парней думали, что я свихнулся, но моему старому инструктору по БАД/С, SBG, это чертовски понравилось.

Той весной мне поручили стать инструктором по наземному бою для "Морских Котиков" на нашей базе в Ниланде, Калифорния; жалкий клочок пустыни в Южной Калифорнии, где трейлерные парки кишат безработными наркоманами. Одурманенные наркотиками бродяги, которые просачивались через разрушающиеся поселения на Солтон-Си, внутреннем водоеме в шестидесяти милях от границы с Мексикой, были нашими единственными соседями. Всякий раз, когда я проходил мимо них на улице во время десятимильной пробежки, они пялились на меня так, словно я был инопланетянином, материализовавшимся в реальном мире после одного из их квестов со скоростным зрением. С другой стороны, я был одет в три слоя одежды и куртку из Гор-Текса в пиковую сорокоградусную жару. Я действительно выглядел как какой-то злой посланник из потустороннего мира! К тому времени мои травмы подзажили, и я пробегал по десять миль за раз, а затем часами бродил по холмам вокруг Ниланда, нагруженный пятидесятифунтовым рюкзаком.

Ребята из команды, которых я тренировал, тоже считали меня инопланетянином, и некоторые из них боялись меня больше, чем наркоманы. Они думали, что со мной что-то случилось на поле боя в той другой пустыне, где война не была игрой. Чего они не знали, так это того, что полем битвы для меня был мой собственный разум.

Я поехал обратно в Долину Смерти тренироваться и пробежал десять миль в костюме для сауны. Я был разогрет, как яйца, но у меня впереди была самая тяжелая гонка в мире, и я уже дважды пробежал сто миль. Я знал, каково это, и перспектива пропахать еще тридцать пять миль приводила меня в ужас. Конечно, я демонстрировал всевозможную уверенность и собрал десятки тысяч долларов, но часть меня не знала, хватит ли у меня того, что нужно, чтобы закончить гонку, поэтому мне пришлось изобрести варварскую физкультуру, чтобы дать себе шанс.

Требуется много воли, чтобы подтолкнуть себя, когда ты совсем один. Я ненавидел вставать по утрам, зная, что ждет меня в этот день. Было очень одиноко, но я знал, что на трассе Бэдуотер я достигну точки, когда боль станет невыносимой и будет казаться непреодолимой. Может быть, это было бы на пятидесяти или шестидесяти милях, может быть, позже, но было бы время, когда я захотел бы бросить, и я должен был быть в состоянии отказаться от односекундных решений, чтобы остаться в игре и получить доступ к своим неиспользованным 60 процентам.

В течение всех одиноких часов тренировок на жаре я начал анализировать мысли об уходе и понял, что если я собираюсь показать результаты, близкие к моему абсолютному потенциалу, и заставить Фонд воинов гордиться мной, мне придется делать больше, чем отвечать на простые вопросы по мере их возникновения. Мне пришлось бы подавить мысли об остановке, прежде чем они вообще наберут обороты. Прежде чем я начал бы спрашивать себя: "Почему?" Мне понадобилась бы моя банка из-под печенья, чтобы убедить себя, что, несмотря на то, что говорило мое тело, я невосприимчив к боли.

Потому что никто не бросает ультра-гонку или адскую неделю за долю секунды. Люди принимают решение остановиться за несколько часов до того, как прозвенит этот звонок, поэтому мне нужно было осознавать достаточно, чтобы распознать, когда мое тело и разум начинают отказывать, чтобы подавить импульс искать выход задолго до того, как я упаду в эту роковую воронку. Игнорировать боль или отгораживаться от правды, как я сделал однажды в Сан-Диего, на этот раз не сработает, и если вы стремитесь к тому, чтобы быть на 100 процентов собой, вам следует составить каталог своих слабостей и уязвимостей. Не игнорируйте их. Будьте готовы к ним, потому что в любом соревновании на выносливость, в любой обстановке с высоким уровнем стресса ваши слабости проявятся, как плохая карма, будут нарастать и подавлять вас. Если только вы не опередите их.

Это упражнение на распознавание и визуализацию. Вы должны осознать, что вы собираетесь сделать, выделить то, что вам в этом не нравится, и потратить время на визуализацию каждого возможного препятствия. Я боялся жары, поэтому в преддверии Бэдуотера я представил себе новые, более средневековые ритуалы самоистязания, замаскированные под тренировки (или, может быть, все было наоборот). Я говорил себе, что у меня иммунитет к страданиям, но это не означало, что у меня был иммунитет к боли. Мне было больно, как и всем остальным, но я был полон решимости обойти это и пройти через это, чтобы это не сбило меня с толку. К тому времени, когда я подошел к линии в Бэдуотере в 6 часов утра 22 июля 2006 года, я довел свой показатель до 80 процентов. За шесть месяцев я удвоил свой потолок, и знаете, что это мне гарантировало?

Нихрена, черт возьми.

У Бэдуотера гибкое начало. Новички стартовали в 6 утра, ветераны-бегуны стартовали в 8 утра, а настоящие претенденты стартовали только в 10 утра, что приводило их в Долину Смерти на пик жары. Крис Костман был одним из самых веселых сукиных сынов. Но он не знал, что дал одному твердолобому ублюдку серьезное тактическое преимущество. Не мне. Я говорю об Акосе Конье.

Мы с Акосом встретились накануне вечером в гостинице "Печной ручей", где останавливались все спортсмены. Он тоже был новичком и выглядел чертовски лучше с тех пор, как мы виделись в последний раз. Несмотря на его проблемы на Hurt 100 (кстати, он финишировал за 35 часов и 17 минут), я знал, что Акос - жеребец, и, поскольку мы оба были в первой группе, я позволил ему вести меня по пустыне. Плохой звоночек!

Первые семнадцать миль мы бежали бок о бок и выглядели как странная пара. Акос - венгр ростом 5 футов 7 дюймов и весом 122 фунта. Я был самым крупным мужчиной на поле - 6 футов 1 дюйм, 195 фунтов, и к тому же единственным чернокожим парнем. Акос был спонсирован и одет в красочный фирменный наряд. На мне была рваная серая майка, черные шорты для бега и солнцезащитные очки Oakley обтекаемой формы. Мои ступни и подышки были обмотаны компрессионной лентой и засунуты в разбитые, но все еще пружинистые кроссовки для бега. Я не носил снаряжение Морского Котика или форму Фонда воинов. Я предпочел действовать инкогнито. Я был теневой фигурой, просачивающейся в новый мир боли.



Во время моего первого Бэдуотер

Хотя Акос задал быстрый темп, жара меня не беспокоила, отчасти потому, что было рано, и потому, что я так много тренировался в жару. Мы были двумя лучшими бегунами в группе 6 утра на сегодняшний день, и когда мы проходили мимо гостиницы "Фернис Крик Инн" в 8:40 утра, некоторые из бегунов из группы 10 утра были снаружи, в том числе Скотт Юрек, действующий чемпион, рекордсмен Бэдуотер и ультра легенда. Должно быть, он знал, что мы отлично проводим время, но я не уверен, что он осознал, что только что увидел своего самого жесткого соперника.

Вскоре после этого Акос увеличил расстояние между нами, и на двадцать шестой миле я начал понимать, что снова побежал слишком быстро. У меня кружилась голова, и я имел дело с проблемами желудочно-кишечного тракта. Перевод: Мне пришлось нагадить на обочине дороги. Все это было вызвано тем фактом, что я был сильно обезвожен. В моей голове крутился один ужасный прогноз за другим. Отговорки, чтобы бросить всё, накапливались одна за другой. Я не слушал. В ответ я позаботился о своей проблеме обезвоживания и налил больше воды, чем хотел.

Я прошел через контрольно-пропускной пункт Стейвпайп-Уэллс на сорок второй миле в 1:31 пополудни, через целый час после Акоса. Я пробыл в забеге более семи с половиной часов и к тому времени почти исключительно ходил пешком. Я был горд просто тем, что прошел через Долину Смерти на своих ногах. Я сделал перерыв, сходил в нормальную ванную и переоделся. Мои ступни распухли сильнее, чем я ожидал, и большой палец правой ноги несколько часов натирал боковую часть ботинка, так что остановка была сладким облегчением. Я почувствовал, как на левой ноге набухает кровавый волдырь, но я знал, что лучше не снимать обувь. Большинство спортсменов подбирают размер своей обуви для бега в плохую погоду, и даже тогда они вырезают боковую панель для большого пальца ноги, чтобы создать пространство для отека и свести к минимуму натирание. Я этого не сделал, и у меня впереди было еще девяносто миль.

Я преодолел весь восемнадцатимильный подъем на перевал Таун на высоте 4850 футов. Как и было предсказано, солнце село, когда я преодолел перевал, воздух остыл, и я натянул еще один слой. В армии мы всегда говорим, что мы не достигаем уровня наших ожиданий, мы опускаемся до уровня нашей подготовки, и когда я поднимался по извилистому шоссе с моим собачьим лаем, я попал в тот же ритм, который я нашел на своих длинных рюкзаках в пустыне вокруг Ниланда. Я не бежал, но я сохранял сильный темп и прошел большое расстояние

Я придерживался своего сценария, пробежал весь девятимильный спуск, и мои квадрицепсы заплатили за это. Как и моя левая нога. Мой волдырь рос с каждой минутой. Я чувствовал, что это граничит со статусом воздушного шара. Если бы только он прорвался сквозь мой ботинок, как в старом мультфильме, и продолжал расширяться, пока не унес меня в облака и не сбросил на вершину самой горы Уитни.

Так сильно мне не повезло. Я продолжал идти, и, кроме моей команды, в которую входили, среди прочего, моя жена (Кейт была начальником команды) и мать, я больше никого не видел. Я был в вечном движении, маршируя под черным куполом неба, сверкающим звездным светом. Я шел так долго, что ожидал, что рой бегунов материализуется в любой момент, а затем оставит меня на своем пути. Но никто не появился. Единственным свидетельством жизни на планете Боль был ритм моего собственного горячего дыхания, ожог моего мультишного волдыря, а также дальний свет и красные задние фонари дорожных трипперов, прокладывающих маршруты в калифорнийской ночи. То есть до тех пор, пока солнце не было готово взойти и рой слепней, наконец, не прибыла на милю 110.

К тому времени я был истощен и обезвожен, покрыт потом, грязью и солью, когда слепни начали пиковать на меня по одному. Два превратились в четыре, которые стали десятью и пятнадцатью. Они были крыльями по моей коже, кусали меня за бедра и заползали в уши. Это дермо было библейским, и это был мой самый последний тест. Моя команда по очереди отмахивала мух с моей кожи полотенцем. Я уже был на территории личных достижений. Я преодолел пешком более 110 миль, и, поскольку оставалось пройти “всего” двадцать пять миль, эти чертовы мухи ни за что не остановили бы меня. Стали бы они? Я продолжал маршировать, а моя команда продолжала отмахиваться от мух на протяжении следующих восьми миль!

С тех пор как я увидел, как Акос убегает от меня после семнадцатой мили, я не видел другого бегуна из Бэдуотера до 122-й мили, когда Кейт остановилась рядом со мной.

“Скотт Юрек отстает от тебя на две мили”, - сказала она.

Гонка длилась более двадцати шести часов, и Акос уже финишировал, но тот факт, что Юрек только сейчас догнал меня, означал, что мое время, должно быть, было чертовски хорошим. Я мало бегал, но все эти рюкзаки Niland сделали мой походный шаг быстрым и сильным. Я смог пробежать пятнадцатиминутные мили и начал питаться на ходу, чтобы сэкономить время. После того, как все закончилось, когда я изучил темп и время финиша всех участников, я понял, что я так боялся жары и тренировался - действительно помогло мне. Это был великий уравнитель. Это замедляло бег быстрых бегунов.

С Юреком на хвосте я был вдохновлен отдать все, что у меня было, когда я свернул на Уитни Портал-роуд и начал заключительный тринадцатимильный подъем. Я вспомнил свою стратегию перед гонкой - пройтись по склонам и пробежать равнины, когда дорога повернула назад, как змея, скользящая в облака. Юрек не преследовал меня, но он был в погоне. Акос финишировал за двадцать пять часов пятьдесят восемь минут, а Юрек в тот день был не в лучшей форме. Время его попыток повторить титул чемпиона Бэдуотера подходило к концу, но у него было тактическое преимущество в том, что он заранее знал время Акоса. Он также знал свой темп. У Акоса не было такой роскоши, и где-то на шоссе он остановился, чтобы вздремнуть тридцать минут.

Юрек был не один. У него был иноходец, сам по себе потрясающий бегун по имени Дасти Олсон, который наступал ему на пятки. Поговаривали, что Олсон сам пробежал не менее семидесяти миль дистанции. Я слышал, как они приближались сзади, и всякий раз, когда дорога поворачивала назад, я мог видеть их под собой. Наконец, на 128-й миле, на самом крутом участке самой крутой дороги во всей этой гребаной гонке, они оказались прямо за мной. Я перестал бежать, отошел в сторону и подбодрил их.

На тот момент Юрек был самым быстрым ультрараннером в истории, но в конце игры его темп не был наэлектризованным. Это было последовательно. Он срубал могучую гору каждым обдуманным шагом. На нем были черные шорты для бега, синяя рубашка без рукавов и белая бейсбольная кепка. Позади него у Олсона были длинные, до плеч, волосы, собранные в пучок банданой, в остальном их униформа была идентичной. Юрек был мулом, и Олсон ехал на нем верхом.

"Давай, Юркер! Давай, Юркер! Это ваша гонка", - сказал Олсон, когда они проходили мимо меня. "Никто не лучше тебя! Никто!" Олсон продолжал говорить, пока они бежали вперед, напоминая Юреку, что он может дать еще больше. Юрек подчинился и продолжал взбираться на гору. На это было удивительно смотреть.

В итоге Юрек выиграл "Бэдутер" 2006 года, финишировав за двадцать пять часов сорок одну минуту, на семнадцать минут быстрее Акоса, который, должно быть, пожалел о своем перерыве на сон, но меня это не беспокоило. Мне нужно было закончить свою собственную гонку.

Дорога Уитни Портал на протяжении десяти миль петляет по пересохшему, обнаженному скальному откосу, прежде чем найти тень в густых зарослях кедра и сосны. Воодушевленный Юреком и его командой, я пробежал большую часть последних семи миль. Я использовал бедра, чтобы выталкивать ноги вперед, и каждый шаг был мучительным, но после тридцати часов, восемнадцати минут и пятидесяти четырех секунд бега, пеших прогулок, потения и страданий я сорвал ленту под одобрительные возгласы небольшой толпы. Я тридцать раз хотел уволиться. Мне пришлось мысленно пробежать 135 миль, но в тот день соревновались девяносто бегунов, и я занял пятое место.



Мы с Акосом после моей второй неудачной попытки в 2007 году — я занял третье место, а Акос снова занял второе



Покрытый волдырями палец после Бэдуотер

*Chris, I'm sure you get plenty of requests for rookie waivers to enter the race, but I'd really appreciate it if you and your folks would give this serious consideration. This request is not for myself but is on the behalf of a guy that works for me...This is where I introduce a man who is going to put in an entry application – Dave Goggins. I put him through BUD/S in 2001 and quickly identified him as incredibly talented. His strength and endurance are extraordinary. He graduated SEAL training and volunteered to go to Army Ranger School where he graduated as the honor man, no small feat...Because he is an instructor on my staff...it is nearly impossible for him to complete the pre-requisites for entry. He is simply the best endurance athlete with the greatest mental toughness I have ever seen. I would put my reputation as a Naval Officer and SEAL on the line to say he would successfully complete the race and finish in the top 10%...If accepted he would like to run under the U. S. Navy SEAL Team logo as well as raise money for the Special Operations Warrior Foundation (SOWF). Thanks for your consideration.*

*Very Respectfully,  
SBG*

Электронное письмо SBG Костману. Он был прав: я действительно финишировал в топ-10 процентов!

Текст письма:

*Крис, я уверен, что ты получаешь множество просьб об отказе новичкам от участия в гонке, но я был бы очень признателен, если бы ты и твои родители серьезно подумали об этом.*

*Этот запрос не для меня, а от имени парня, который работает на меня... Здесь я представляю человека, который собирается подать заявку на вступление, - Дэйва Гоггинса. Я провел его через BUD/S в 2001 году и быстро определил, что он невероятно талантлив. Его сила и выносливость необычайны. Он закончил подготовку Морских Котиков и добровольно пошел в школу армейских рейнджеров, которую окончил как человек чести, немалый подвиг ... Потому что он инструктор на моем курсе и для него практически невозможно было выполнить предварительные условия для поступления. Он просто лучший спортсмен на выносливость с величайшей умственной стойкостью, которую я когда-либо видел. Я бы поставил на кон свою репутацию морского офицера и Морского Котика, чтобы сказать, что он успешно завершит гонку и финиширует в топ-10%... Если его примут, он хотел бы баллотироваться под логотипом команды Морских Котиков США, а также собирать деньги для Фонда воинов специальных операций (SOWF). Спасибо за ваше внимание.*

С большим уважением,  
SBG

Он вручил мне мою медаль, пожал мне руку и взял у меня интервью для публики, но я присутствовал только наполовину. Пока он говорил, я перенесся к последнему подъему и перевалу выше 8000 футов, откуда открывался нереальный вид. Я мог видеть всю дорогу до Долины Смерти. Ближе к концу очередного ужасного путешествия я увидел, откуда я пришел. Это была идеальная метафора для моей извращенной жизни. В очередной раз я был сломлен, уничтожен двадцатью различными способами, но я прошел еще одну эволюцию, еще одно испытание, и моей наградой было гораздо больше, чем медаль и несколько минут с микрофоном Костмана.

Это был совершенно новый стержень.

Я закрыл глаза и увидел Юрека и Олсона, Акоса и Карла Мельцера. У всех них было что-то, чего не было у меня. Они поняли, как осушить все до последней капли и поставить себя в положение, позволяющее выигрывать самые сложные гонки в мире, и пришло время испытать это чувство на себе. Я готовился как сумасшедший. Я знал себя и местность. Я определил слабые мысли, ответил на простые вопросы и остался в гонке, но сделать предстояло еще многое. Мне все еще предстояло подняться куда-то выше. Прохладный ветерок шелестел в кронах деревьев, высушивал пот с моей кожи и успокаивал ноющие кости. Он прошептал мне на ухо и поделился секретом, который эхом отдавался в моем мозгу, как барабанный бой, который не прекращался.

Нет никакой финишной черты, Гоггинс. Здесь нет финишной черты

---

## CHALLENGE #7

Главная цель здесь состоит в том, чтобы медленно начать удалять управляющего из вашего мозга.

Во-первых, краткое напоминание о том, как работает этот процесс. В 1999 году, когда я весил 297 фунтов, мой первый пробег составил четверть мили. Перенесемся в 2007 год, я пробежал 205 миль за тридцать девять часов без остановок. Я не добрался туда за одну ночь, и я не ожидаю, что ты тоже этого сделаешь. Ваша задача - преодолеть свою обычную точку остановки.

Независимо от того, бегаете ли вы на беговой дорожке или делаете серию отжиманий, доберитесь до того момента, когда вы настолько устанете и почувствуете боль, что ваш разум будет умолять вас остановиться. Затем продвиньтесь еще на 5-10 процентов. Если наибольшее количество отжиманий, которые вы когда-либо делали, составляет сто за тренировку, сделайте 105 или 110. Если вы обычно пробегаете тридцать миль в неделю, на следующей неделе пробегайте на 10 процентов больше.

Это постепенное наращивание поможет предотвратить травмы и позволит вашему телу и разуму постепенно адаптироваться к вашей новой рабочей нагрузке. Это также сбрасывает ваш базовый уровень, что важно, потому что вы собираетесь увеличить свою рабочую нагрузку еще на 5-10 процентов на следующей неделе и через неделю после этого.

Физические испытания сопряжены с таким количеством боли и страданий, что это лучшая тренировка для того, чтобы взять под контроль свой внутренний диалог, и вновь обретенная умственная сила и уверенность, которые вы приобретаете, продолжая подталкивать себя физически, будут перенесены на другие аспекты вашей жизни. Вы поймете, что если вы плохо справлялись со своими физическими нагрузками, то есть большая вероятность, что вы также плохо справляетесь в школе и на работе.

Суть в том, что жизнь - это одна большая интеллектуальная игра. Единственный человек, против которого вы играете, - это вы сами. Придерживайтесь этого процесса, и вскоре то, что вы считали невозможным, станет тем, что вы делаете каждый гребаный день своей жизни. Я хочу услышать ваши истории.

Хэштеги: #canthurtme #The40PercentRule #не чувствуя себя некомфортно.

## Глава 8

### ТАЛАНТ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

*В НОЧЬ ПЕРЕД ПЕРВЫМ В МОЕЙ ЖИЗНИ ТРИАТЛОНОМ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ* мы с мамой стояли на террасе раскинувшегося пляжного домика стоимостью семь миллионов долларов в Коне и смотрели, как лунный свет играет на воде. Большинство людей знают Кону, великолепный город на западном побережье острова Гавайи, и триатлон в целом, благодаря чемпионату мира Ironman. Хотя по всему миру проводится гораздо больше олимпийских дистанций и более коротких спринтерских триатлонов, чем соревнований Ironman, именно Ironman в Коне привлек внимание международного сообщества к этому виду спорта. Он начинается с заплыва протяженностью 2,4 мили, за которым следует 112-мильный велопробег, а завершается марафонским забегом. Добавьте к этому резкие и переменчивые ветры и обжигающие коридоры жары, отражающиеся от суровых лавовых полей, и гонка превратит большинство участников в открытые волдыри невыносимой боли, но я был здесь не для этого. Я приехал в Кону, чтобы посоревноваться в менее известной форме еще более интенсивного мазохизма. Я был там, чтобы побороться за титул Ультрамена.

В течение следующих трех дней я проплыл 6,2 мили, проехал 261 милю и пробежал двойной марафон, охватив весь периметр Большого острова Гавайи. В очередной раз я собирал деньги для Фонда воинов специальных операций, и поскольку после Бэдуотера обо мне написали и дали интервью на камеру, мультимиллионер, которого я никогда не встречал, пригласил меня погостить в его абсурдном дворце на песке в преддверии чемпионата мира по ультраменам в Ноябрь 2006 года.

Это был щедрый жест, но я был так сосредоточен на том, чтобы стать самой лучшей версией себя, что его блеск меня не впечатлил. На мой взгляд, я все еще ни черта не добился. Во всяком случае, пребывание в его доме только усилило давление на моих плечах. Раньше он бы никогда не пригласил мою бандитскую задницу расслабиться с ним в Kona luxury. Он обратился ко мне только потому, что я стал тем, кого хотел знать такой богатый парень, как он. Тем не менее, я ценил возможность показать моей маме лучшую жизнь, и всякий раз, когда мне предлагали попробовать, я приглашал ее испытать это вместе со мной. Она проглотила больше боли, чем кто-либо из тех, кого я когда-либо знал, и я хотел напомнить ей, что мы выбрались из этой канавы, в то время как я сам пристально смотрел на уровень канализации. Мы больше не жили в том доме в Бразилии за 7 долларов в месяц, но я все еще платил за аренду и буду платить до конца своей жизни.

Гонка стартовала с пляжа рядом с пирсом в центре Коны — на той же стартовой линии, что и чемпионат мира по Ironman, но на нашей гонке было немного народа. На всем поле было всего тридцать спортсменов по сравнению с более чем 1200 в Ironman! Это была такая маленькая группа, что я мог посмотреть в глаза каждому из своих конкурентов и оценить их, и именно так я заметил самого жесткого человека на пляже. Я так и не расслышал его имени, но я всегда буду помнить его, потому что он был в инвалидном кресле. Поговорим о сердце. У этого человека было сердце, превосходящее его размеры.

Оно было чертовски огромно!

С тех пор, как я начал работать в BUD/S, я искал таких людей. Мужчины и женщины с необычным образом мышления. Одна вещь, которая удивила меня в военных спецоперациях, заключалась в том, что некоторые ребята жили такой обычной жизнью. Они не пытались напрягать себя каждый день своей жизни, и я хотел быть рядом с людьми, которые думали и тренировались необычно 24/7, а не только тогда, когда требовал долг. У этого человека были все причины в мире, чтобы быть дома, но он был готов участвовать в одной из самых сложных многодневных гонок в мире, о чем 99,9 процента публики даже не подумали бы, и всего на двух руках! Для меня он был тем, чем были ultra марафонцы, и именно поэтому после Бэдутер я подсел на этот мир. Для этого вида спорта талант не требовался. Все дело было в сердце и тяжелой работе, и это доставляло неустанный вызов за неустанным вызовом, всегда требуя большего.

Но это не значит, что я был хорошо подготовлен к этой гонке. У меня все еще не было велосипеда. Я одолжил его тремя неделями ранее у другого друга. Это был Griffin, суперсовременный велосипед, изготовленный на заказ для моего друга, который был даже крупнее меня. Я также позаимствовал его ботинки на застежках, которые были просто клоунского размера. Я заполнил пустое пространство толстыми носками и компрессионной лентой и не потратил время на изучение велосипедной механики перед отъездом в Кону. Менять шины, чинить цепи и спицы - всему тому, что я умею делать сейчас, я еще не научился. Я только что одолжил велосипед и проехал более 1000 миль за три недели до Ultraman. Я просыпался в 4 утра и совершил стомильные поездки перед работой. По выходным я проезжал 125 миль, слезал с велосипеда и пробегал марафон, но я сделал только шесть тренировочных заплыков, всего два в открытой воде, а в ультра-ринге обнаруживаются все твои слабые места.

Десятикилометровый заплыв должен был занять у меня около двух с половиной часов, но он занял у меня больше трех, и это было больно. Я был одет в гидрокостюм без рукавов для плавучести, но он был слишком тесен под мышками, и через тридцать минут мои подмышки начали натирать. Час спустя соленый край моего костюма превратился в наждачную бумагу, которая с каждым ударом сдирала мне кожу. Я переключился с вольного стиля на боковой гребок и обратно, отчаянно нуждаясь в комфорте, который так и не пришел. Каждый оборот моих рук резал мою кожу до крови с обеих сторон



Выходя из воды в Ultraman

К тому же море было чертовски неспокойным. Я пил морскую воду, мой желудок переворачивался и барахтался, как рыба, задыхающаяся на свежем воздухе, и меня вырвало по меньшей мере полдюжины раз. Из-за боли, моей плохой механики и сильного течения я проплыл извилистую линию, которая растянулась на семь с половиной миль. И все это для того, чтобы преодолеть то, что должно было стать заплывом на 6,2 мили. Мои ноги были ватными, когда я, пошатываясь, выбрался на берег, а зрение закачалось, как у шатающегося человека во время землетрясения. Мне пришлось лечь, потом заползти за туалеты, где меня снова вырвало. Другие пловцы собрались в зоне перехода, вскочили в седла и в мгновение ока покатили по лавовым полям. Нам еще предстоял девяностомильный велопробег до конца дня, и они принялись за дело, пока я все еще стоял на коленях. Как раз вовремя эти простые вопросы всплыли на поверхность.

Какого хрена я вообще здесь?

Я не триатлонист!

Я чертовски измотан, мне чертовски больно, и первая часть поездки проходит в гору!

Почему ты продолжаешь делать это с собой, Гоггинс?

Я звучал как плаксивая стерва, но я знал, что обретение некоторого комфорта поможет мне подшить свою вагину, поэтому я не обращал внимания на других спортсменов, которые облегчили свой переход. Мне пришлось сосредоточиться на том, чтобы подогнать под себя ноги и замедлить свой расшалившийся разум. Сначала я съел немного еды, понемногу за раз. Затем я обработал порезы под мышками. Большинство триатлонистов не меняют свою одежду. Я поменял. Я натянул удобные велосипедные шорты и рубашку из лайкры, и пятнадцать минут спустя я уже был в седле и взбирался на лавовые поля. Первые двадцать минут меня все еще тошило. Я крутил педали и блевал, пополнял запасы жидкости и снова блевал. Несмотря на все это, я дал себе одну задачу: оставаться в борьбе! Оставаться в ней достаточно долго, чтобы найти точку опоры.

Десять миль спустя, когда дорога поднялась на плечи гигантского вулкана и уклон увеличился, я отряхнул свои уставшие от моря ноги и набрал обороты.

Велосипедисты появлялись впереди, и я обгонял их одного за другим. Победа была панацеей от всех бед. Каждый раз, когда я проходил мимо очередного ублюдка, меня тошило все меньше и меньше. Я был на четырнадцатом месте, когда сел на велосипед, но к тому времени, когда я приблизился к концу девяностомильного отрезка, передо мной был только один человек. Гэри Ванг, фаворит гонки.

Приближаясь к финишной черте, я увидел репортера и фотографа из журнала *Triathlete*, которые брали у него интервью. Никто из них не ожидал увидеть мою черную задницу, и все они внимательно наблюдали за мной. В течение четырех месяцев после Бэдуотера я часто мечтал о том, чтобы выиграть гонку ultra, и когда я проезжал мимо Гэри и тех репортеров, я знал, что момент настал, и мои ожидания были межгалактическими. На следующее утро мы выстроились в очередь на второй этап - 171-мильную велосипедную прогулку по горам и обратно к западному побережью. У Гэри Вонга был приятель по гонке, Джейф Ландауэр, он же Сухопутная акула, и эти двое ехали вместе. Гэри уже участвовал в гонке раньше и знал местность. Я этого не сделал, и к сотне миль отставал от лидера примерно на шесть минут.

Как обычно, моя мама и Кейт были моей командой поддержки во главе с двумя людьми. Они раздали мне запасные бутылки с водой, пакеты с ГУ и протеиновые напитки с обочины дороги, которые я употреблял в движении, чтобы поддерживать уровень гликогена и электролитов на высоком уровне. Я стал гораздо более научно подходить к своему питанию после того, как в Сан-Диего произошел обвал Myoplex и Ritz cracker, и с приближением самого большого подъема за день мне нужно было быть готовым газовать. На велосипеде горы причиняют боль, а боль была моим делом. Когда дорога достигла пика наклона, я опустил голову и закрутил так сильно, как только мог. Мои легкие вздыхали до тех пор, пока их не вывернуло наизнанку и обратно. Мое сердце было колотящейся басовой линией. Когда я преодолел перевал, моя мама остановилась рядом со мной и крикнула: “Дэвид, ты отстаешь от лидера на две минуты!”

Вас понял!

Я изогнулся в аэродинамическом приседе и помчался вниз по склону со скоростью более 40 миль в час. Мой позаимствованный Гриффин был оснащен аэробрусьями, и я склонился над ними, сосредоточившись только на белой пунктирной линии и моей идеальной форме. Когда дорога выровнялась, я выложился на все сто и держал темп около 27 миль в час. Я поймал Лэнд Шарка и его приятеля на крючок промышленного размера и наматывал их до упора.

Пока у меня не лопнула передняя шина.

Прежде чем я успел среагировать, я слетел с велосипеда, кувыркаясь через руль в космос. Я мог видеть, как это происходит в замедленной съемке, но время ускорилось, когда я с грохотом приземлился на правый бок и мое плечо смялось от тупой силы. Сторона моего лица скользила по асфальту, пока я не перестал двигаться, и я в шоке перевернулся на спину. Моя мать ударила по тормозам, выскочила из машины и бросилась ко мне. У меня текла кровь в пяти местах, но ничего не было сломано. Кроме моего шлема, который был расколот надвое, моих солнцезащитных очков, которые были разбиты вдребезги, и моего велосипеда.

Я наехал на болт, который пробил шину, трубу и обод. Я не обращал внимания на свою дорожную сыпь, боль в плече или кровь, стекающую по локти и щеке. Все, о чем я думал, - это об этом велосипеде. И снова я оказался недостаточно подготовлен! У меня не было запасных частей, и я понятия не имел, как заменить трубку или шину. Я взял напрокат запасной велосипед, который был в арендованной машине моей мамы, но это был тяжелый, медленный кусок дермана по сравнению с этим Гриффином. У него даже не было зажимных педалей, поэтому я обратился к официальным гоночным механикам, чтобы они оценили Griffin. Пока мы ждали, секунды превратились в двадцать драгоценных минут, и когда прибыли механики, у них тоже не было припасов, чтобы починить мое переднее колесо, поэтому я запрыгнул на свой неуклюжий задний бампер и продолжил катиться.

Я старался не думать о невезении и упущеных возможностях. Мне нужно было финишировать полным сил и к концу дня оказаться на дистанции обгона, потому что на третий день предстоял двойной марафон, и я был убежден, что я лучший бегун в этой области. В шестнадцати милях от финишной черты меня выследил веломеханик. Он починил моего Гриффина! Я во второй раз поменял свое оборудование и оторвался от лидеров на восемь минут, завершив день на третьем месте с отставанием в двадцать две минуты.

Я разработал простую стратегию на третий день. Стремясь изо всех сил и развить максимальное преимущество над Гэри и Лэнд Шарком, чтобы, когда я столкнулся с неизбежной преградой, у меня было достаточно дистанции, чтобы сохранить общее лидерство до самого финиша. Другими словами, у меня вообще не было никакой стратегии.

Я начал свой забег в темпе, соответствующем квалификации Бостонского марафона. Я старался изо всех сил, потому что хотел, чтобы мои конкуренты услышали мои расколы и отдали свои души, когда я добьюсь того большого отрыва, которого ожидал. Я знал, что где-нибудь я погорю. Это ультра-жизнь. Я просто надеялся, что это произойдет достаточно поздно в гонке, чтобы Гэри и Лэнд Шарк довольствовались тем, что боролись друг с другом за второе место, и оставили всякую надежду выиграть титул в общем зачете.

Все произошло не совсем так.

На тридцать пятой миле я уже был в агонии и больше шел, чем бежал. На сороковой миле я увидел, как подъехали обе вражеские машины, чтобы начальники их экипажей могли рассмотреть мою форму. Я проявил тонну слабости, что дало Гэри и Лэнд Шарку сил. Мили тянулись слишком медленно. Я потерял время. К счастью, на сорок пятой миле Гэри тоже прогорел, но Лэнд Шарк был тверд, как скала, все еще на хвосте, и у меня не осталось ничего, чтобы отбиться от него. Вместо этого, пока я страдал и шатался по направлению к центру Коны, мое лидерство испарилось.

В конце концов, Лэнд Шарк преподал мне жизненно важный урок. С первого дня он вел свою собственную гонку. Мой ранний взрыв на третий день его не смущил. Он приветствовал это как непродуманную стратегию, которой это и было, сосредоточился на своем собственном темпе, подождал меня и забрал мою душу. Я был первым спортсменом, который пересек финишную черту Ultraman в том году, но что касается часов, я не был чемпионом. В то время как я занял первое место в беге, я проиграл общий заезд на десять минут и занял второе место. Лэнд Шарк был коронован Ультраменом!

Я наблюдал, как он праздновал, точно зная, как я упустил возможность победить. Я потерял свой наблюдательный пункт. Я никогда не оценивал гонку стратегически, и у меня не было никаких резервов на месте. Бэкстопы - это универсальный инструмент, который я использую во всех аспектах своей жизни. Я был ведущим штурманом, когда действовал в Ираке с командами "Морских Котиков", а "бэкстоп" - это навигационный термин. Это отметка, которую я сделал на своей карте. Предупреждение о том, что мы пропустили поворот или отклонились от курса.

Допустим, вы путешествуете по лесу, и вам нужно одним скачком добраться до гребня, а затем повернуть. В армии мы бы заранее изучили карту и отметили этот поворот на наших картах, а другую точку примерно в 200 метрах за этим поворотом и третью еще в 150 метрах за второй отметкой. Эти последние две отметки - ваши опоры. Обычно я использовал особенности рельефа, такие как дороги, ручьи, гигантский утес в сельской местности или знаковые здания в городских условиях, так что, когда мы врезались в них, я знал, что мы сбились с курса. Вот для чего нужны бэкстопы, чтобы сказать вам развернуться, переоценить ситуацию и выбрать альтернативный маршрут для выполнения той же миссии. Я никогда не покидал нашу базу в Ираке, не имея трех стратегий выхода. Основной маршрут и два других, привязанных к резервным точкам, к которым мы могли бы вернуться, если бы наш основной маршрут оказался под угрозой.

В третий день Ultraman я пытался победить с помощью чистой воли. Я был сплошным двигателем, никакого интеллекта. Я недостаточно хорошо оценивал свое состояние, не уважал сердце своих соперников и не управлял временем. У меня не было основной стратегии, не говоря уже об альтернативных путях к победе, и поэтому я понятия не имел, где использовать поддержку. Оглядываясь назад, я должен был уделять больше внимания своим собственным часам, и мои отступные должны были быть сделаны на моем разделенном времени. Когда я увидел, как быстро я бежал тот первый марафон, я должен был встревожиться и сбросить газ. Более медленный первый марафон, возможно, оставил бы мне достаточно энергии, чтобы выиграть, как только мы вернулись в лавовые поля на трассе Ironman, направляясь к финишной черте. Это когда ты забираешь чью-то душу - в конце гонки, а не в начале. Я мчался изо всех сил, но если бы я бежал умнее и лучшеправлялся с ситуацией на велосипеде, у меня было бы больше шансов на победу.

Тем не менее, второе место в Ultraman не было катастрофой. Я собрал хорошие деньги для нуждающихся семей и заслужил много позитивных статей для печати в журналах Triathlete и Competitive. Военно-морское начальство обратило на это внимание. Однажды утром меня вызвали на встречу с адмиралом Эдом Уинтерсом, двухзвездным адмиралом и первым человеком в командовании специальных операций ВМС. Когда ты рядовой и слышишь, что адмирал хочет поговорить, твоя задница как бы поджимается. Он не должен был искать меня. Существовала субординация специально для того, чтобы предотвратить разговоры между контр-адмиралами и рядовыми вроде меня. Без всякого предупреждения все это вылетело из головы, и у меня было чувство, что это моя собственная вина.

Благодаря позитивной прессе, которую я создал, я получил приказ присоединиться к отделу вербовки в 2007 году, и к тому времени, когда меня определили в офис адмирала, я много выступал публично от имени "Морских Котиков". Но я отличался от большинства других рекрутеров. Я не просто повторял сценарий Военно-морского флота. Я всегда включал свою собственную историю жизни, без лжи. Ожидая у кабинета адмирала, я закрыл глаза и пролистал файлы памяти, пытаясь вспомнить, когда и как я переступил черту и поставил в неловкое положение Морских Котиков. Я был воплощением напряжения, сидел напряженный и настороженный, вспотевший насеквоздь в своей униформе, когда он открыл дверь в свой кабинет.

"Гоггинс, - сказал он, - рад тебя видеть, заходи". Я открыл глаза, последовал за ним внутрь и встал прямой, как стрела, по стойке смирно. "Садись", - сказал он с улыбкой, указывая на стул напротив своего стола. Я сел, но сохранил свою позу и избегал любого зрительного контакта. Адмирал Уинтерс оценил меня.

Ему было под пятьдесят, и, хотя он казался расслабленным, он сохранял идеальную осанку. Стать адмиралом - значит подняться по служебной лестнице среди десятков тысяч. Он служил в "Морских Котиках" с 1981 года, был оперативным офицером в DEVGRU (Военно-морская группа разработки специальных средств ведения войны) и командиром в Афганистане и Ираке. На каждой остановке он возвышался над остальными и был одним из самых сильных, умных, проницательных и харизматичных людей, которых когда-либо видел флот. Он также соответствовал определенному стандарту. Адмирал Уинтерс был непревзойденным инсайдером, а я был настолько нестандартен, насколько это возможно в Военно-морском флоте Соединенных Штатов.

"Эй, расслабься, - сказал он, - у тебя нет никаких проблем. Вы отлично справляетесь с подбором персонала". Он указал на папку на своем в остальном безупречном столе. Он был заполнен некоторыми из моих клипов. "Вы действительно хорошо представляете нас. Но есть несколько человек, с которыми нам нужно лучше работать, и я надеюсь, что вы сможете помочь".

Вот тогда-то до меня наконец дошло. Двухзвездочный адмирал нуждался в моей помощи.

Проблема, с которой мы столкнулись как организация, по его словам, заключалась в том, что мы плохо вербовали афроамериканцев в команды "Морских Котиков". Я уже знал это. Чернокожие составляли всего 1 процент всех сил специального назначения, хотя мы - 13 процентов населения в целом. Я был всего лишь тридцать шестым афроамериканцем, когда-либо окончившим BUD / S, и одной из причин этого было то, что мы не попали в лучшие места для набора чернокожих мужчин в команды Морских Котиков, и у нас также не было подходящих рекрутеров. Военным нравится думать о себе как о чистой меритократии (это не так), вот почему на протяжении десятилетий этот вопрос игнорировался. Недавно я позвонил адмиралу Уинтерсу, и он вот что сказал о проблеме, которая была первоначально отмечена Пентагоном во время второй администрации Буша и отправлена на стол адмирала для устраниния.

"Мы упускали возможность привлечь в команды отличных спортсменов и сделать команды лучше, - сказал он, - и у нас были места, куда нам нужно было отправлять людей, где, если бы они были похожи на меня, они были бы поставлены под угрозу".

В Ираке адмирал Уинтерс сделал себе имя, создавая элитные силы по борьбе с терроризмом. Это одна из основных задач сил специального назначения: обучать воинские подразделения союзников, чтобы они могли контролировать социальные злокачественные опухоли, такие как терроризм и незаконный оборот наркотиков, и поддерживать стабильность внутри границ. К 2007 году "Аль-Каида" вторглась в Африку, объединившись с существующими экстремистскими сетями, включая "Боко Харам" и "Аль-Шабааб", и поговаривали о создании контртеррористических сил в Сомали, Чаде, Нигерии, Мали, Камеруне, Буркина-Фасо и Нигере. Наши операции в Нигере стали международными новостями в 2018 году, когда четверо американских солдат специального назначения были убиты в засаде, что привлекло внимание общественности к миссии. Но тогда, в 2007 году, почти никто не знал, что мы собираемся участвовать в Западной Африке или что нам не хватает персонала, чтобы это сделать. Когда я сидел в его кабинете, я услышал, что наконец-то пришло время, когда нам понадобились чернокожие люди в спецназе, и наши военные лидеры не имели представления о том, как удовлетворить эту потребность и привлечь больше из нас в свои ряды.

Все это было для меня новой информацией. Я ничего не знал об африканской угрозе. Единственная враждебная местность, о которой я знал, была в Афганистане и Ираке. То есть до тех пор, пока адмирал Уинтерс не обрушил на меня совершенно новую информацию, и проблема военных официально не стала моей проблемой. Я бы отчитался перед своим капитаном и адмиралом, сказал он, и отправился в путь, посетив десять-двенадцать городов за раз, с целью увеличить число рекрутов в категории РОС (цветные люди).

Мы вместе сделали первую остановку в этой новой миссии. Это было в Университете Говарда в Вашингтоне, округ Колумбия, вероятно, самом известном исторически чернокожем университете в Америке. Мы зашли поговорить с футбольной командой, и хотя я почти ничего не знал об исторически черных коллежах и университетах, я знал, что студенты, которые их посещали, обычно не относятся к тому типу людей, которые считают военную службу оптимальным выбором карьеры. Благодаря истории нашей страны и безудержному расизму, который продолжается и по сей день, тенденции черной политической мысли в этих учреждениях отошли на второй план, и если вы набираете команду для "Морских Котиков", то определенно есть лучший выбор, чем поле практики Университета Говарда, чтобы найти желающих слушать. Но этот новый фокус требовал работы на враждебной территории, а не массового энтузиазма. Мы искали одного или двух великих людей на каждой остановке.

Мы с адмиралом вышли на поле, одетые в форму, и я заметил подозрительность и пренебрежение в глазах нашей аудитории. Адмирал Уинтерс планировал представить меня, но наш ледяной прием подсказал мне, что мы должны пойти другим путем.

"Сначала вы были застенчивы, - вспоминал адмирал Уинтерс, - но когда пришло время говорить, вы посмотрели на меня и сказали: "Я понял это, сэр"."

Я сразу перешел к истории своей жизни. Я сказал этим спортсменам то, что уже говорил вам, и сказал, что мы ищем парней с сердцем. Мужчины, которые знали, что завтра и послезавтра будет тяжело, и приветствовали каждый вызов. Мужчины, которые хотели стать лучшими спортсменами, умнее и способнее во всех аспектах своей жизни. Нам нужны были парни, которые жаждали чести и целеустремленности и были достаточно открыты умом, чтобы встретиться лицом к лицу со своими самыми глубокими страхами.

“К тому времени, как вы закончили, вы могли бы услышать, как упала булавка”, - вспоминал адмирал Уинтерс.

С тех пор мне было предоставлено право распоряжаться своим собственным графиком и бюджетом, а также свобода действий до тех пор, пока я не достигну определенных пороговых значений при приеме на службу. Мне пришлось придумать свой собственный материал, и я знал, что большинство людей не думают, что они когда-нибудь смогут стать морскими котиками, поэтому я расширил послание. Я хотел, чтобы все, кто меня выслушал, знали, что даже если они не пойдут в нашем направлении, они все равно смогут стать больше, чем когда-либо мечтали. Я позаботился о том, чтобы рассказать о своей жизни полностью, так что, если бы у кого-то было хоть какое-то оправдание, моя история перечеркнула бы все это. Моим главным стремлением было вселить надежду на то, что с военными или без них любой человек может изменить свою жизнь, если он сохранит непредвзятость, откажется от пути наименьшего сопротивления и будет искать самые трудные задачи, которые только сможет найти. Я добывал алмазы в необработанном виде, таких же, как и я.

В 2007-2009 годах я был в разъездах 250 дней в году и выступал перед 500 000 человек в средних школах и университетах. Я выступал в средних школах внутреннего города в суровых районах, в десятках исторически черных колледжей и университетов, а также в школах, где хорошо представлены все культуры, формы и оттенки. Я прошел долгий путь с четвертого класса, когда я не мог встать перед классом из двадцати детей и произнести свое имя, не заикаясь.

Подростки ходят, говорят всякую чушь, но дети, которые слышали, как я говорил, купились на мое сообщение, потому что везде, где я останавливался, я также проводил ультра-забег и включал свои тренировочные забеги в свою общую стратегию набора персонала. Обычно я приземлялся в их городе в середине недели, произносил свои речи, а затем устраивал забеги в субботу и воскресенье. На одном отрезке в 2007 году я бегал ультра почти каждые выходные. Были забеги на пятьдесят миль, забеги на 100 километров, забеги на 100 миль и более длинные забеги. Я был полностью поглощен распространением легенды о Морских Котиках, которую я любил, и хотел быть правдивым и соответствовать нашему духу.

По сути, у меня было две работы на полный рабочий день. Мой график был забит до отказа, и хотя я знаю, что гибкость в управлении собственным временем способствовала моей способности тренироваться и соревноваться на трассе ultra circuit, я все равно трачу на работу пятьдесят часов в неделю, работая каждый день примерно с 7:30 утра до 5:30 вечера. Мой учебные часы были в дополнение к моим рабочим обязательствам, а не вместо них.

Я появлялся более чем в сорока пяти школах каждый месяц, и после каждого появления я должен был подавать отчет о проделанной работе (AAR), в котором подробно описывалось, сколько отдельных мероприятий (выступление в аудитории, тренировка и т.д.) Я организовал, со сколькими детьми я разговаривал, и скольким из них было действительно интересно. Эти машины отправились прямо к моему капитану и адмиралу.

Я быстро понял, что сам был лучшей опорой для себя. Иногда я надевал футболку с изображением морского котика с трезубцем, пробегал пятьдесят миль до места выступления и появлялся нас kvозь мокрый. Или я отжимался в течение первых пяти минут своего выступления, или выкатывал на сцену штангу и делал жим во время выступления. Верно, то дермо, которое вы видите, как я делаю в социальных сетях, не ново. Я живу этой жизнью уже одиннадцать лет!

Где бы я ни останавливался, я приглашал заинтересованных детей тренироваться со мной до или после школы или участвовать в одной из моих ультра-гонок. Об этом стало известно, и вскоре появились средства массовой информации — местное телевидение, печатные издания и радио, особенно если я мотался между городами, чтобы попасть на следующий концерт. Я должен был быть красноречивым, ухоженным и преуспевать в гонках, в которых участвовал.

Я помню, как приземлился в Колорадо на неделе легендарной гонки Leadville 100 trail race. Учебный год только начался, и в свой первый вечер в Денвере я наметил пять школ в своем списке в соответствии с маршрутами, по которым я хотел ходить пешком и бегать. На каждой остановке я приглашал детей потренироваться со мной, но предупреждал их, что мой день начинается рано. В 3 часа ночи я ехал к началу тропы, встречался со всеми студентами, которые осмеливались прийти, и к 4 часам утра мы начинали силовой поход на одну из пятидесяти восьми вершин Колорадо высотой более 14 000 футов. Затем мы бежали вниз с горы, чтобы укрепить наши квадрицепсы. В 9 утра я попадал в другую школу, а потом еще в одну. После того, как прозвенел звонок, я занимался с командами по футболу, легкой атлетике или плаванию в школах, которые посещал, а затем побежал обратно в горы, чтобы тренироваться до заката. Все это для набора спортсменов и акклиматизации к самому высокогорному ультрамарафону в мире.

Гонка началась в 4 часа утра в субботу, стартовав из города Лидвилл, горнолыжного городка рабочего класса с приграничными корнями, и пересекая сеть красивых и суровых скалистых горных трасс, высота которых колеблется от 9 200 футов до 12 600 футов. Когда я финишировал в 2 часа ночи в воскресенье, подросток из Денвера, который посещал школу, которую я посетил несколькими днями ранее, ждал меня на финишной прямой. У меня не была отличная гонка (я занял 14-е место, а не свою обычную пятерку лучших), но я всегда старался финишировать сильным, и когда я бежал домой, он подошел ко мне с широкой улыбкой и сказал: “Я ехал два часа только для того, чтобы увидеть, как ты финишируешь!”

Урок: вы никогда не знаете, на кого вы влияете. Мои плохие результаты в гонке значили для этого молодого человека меньше, чем ничего, потому что я помог открыть ему глаза на новый мир возможностей, который он почувствовал в себе. Он последовал за мной из аудитории своей средней школы в Лидвилл, потому что искал абсолютного доказательства — моего финиша в гонке — что можно превзойти типичное и стать чем-то большим, и когда я остыл и вытерся полотенцем, он попросил у меня советов, чтобы однажды он мог бегать весь день и ночь через горы на его заднем дворе.

У меня есть несколько подобных историй. Более дюжины ребят вышли поболеть за меня на забеге McNaughton Park Trail Race, который проходил на 150 миль за пределами Пеории, штат Иллинойс. Две дюжины студентов тренировались со мной в Майноте, Северная Дакота. Вместе мы пробежали замерзшую тундру до восхода солнца в январе, когда было двадцать градусов ниже нуля! Однажды я выступал в школе в чернокожем районе Атланты, и когда я уходил, появилась мать со своими двумя сыновьями, которые давно мечтали стать морскими котиками, но держали это в секрете, потому что в их районе служба в армии не считалась крутой. Когда начались летние каникулы, я полетел с ними в Сан-Диего, чтобы они жили и тренировались со мной. Я разбудил их задницы в 4 утра и задал им жару на пляже, как будто они были в младшей версии Первой фазы. Они не получили удовольствия, но узнали правду о том, что нужно для того, чтобы жить по этике. Куда бы я ни пошел, независимо от того, интересовались студенты военной карьерой или нет, они всегда спрашивали, есть ли у них такие же способности, как у меня. Смогут ли они пробежать сто миль за один день? Что потребуется, чтобы полностью раскрыть их потенциал? Вот что я им говорил:

Наша культура зациклилась на быстрых решениях, лайфхаках, эффективности. Каждый находится в поиске того простого алгоритма действий, который приносит максимальную прибыль с наименьшими усилиями. Нельзя отрицать, что такое отношение может принести вам некоторые атрибуты успеха, если вам повезет, но оно не приведет к черствости ума или самообладанию. Если вы хотите овладеть разумом и убрать своего управляющего, вам придется пристраститься к тяжелой работе. Потому что страсть и одержимость, даже талант, являются полезными инструментами только в том случае, если у вас есть трудовая этика, подкрепляющая их.

Моя трудовая этика - единственный и самый важный фактор во всех моих достижениях. Все остальное второстепенно, и когда дело доходит до тяжелой работы, будь то в спортзале или на работе, применяется правило 40%. Для меня сорокачасовая рабочая неделя - это 40-процентное усилие. Это может быть удовлетворительно, но это другое слово для обозначения посредственности. Не соглашайтесь на сорокачасовую рабочую неделю. В неделе 168 часов! Это означает, что у вас есть часы, чтобы уделять дополнительное время работе, не скучая на физические упражнения. Это означает упорядочение вашего питания, качественное времяпрепровождение с женой и детьми. Это означает планировать свою жизнь так, как будто вы выполняете двадцатичетырехчасовую миссию каждый божий день.

Оправдание номер один, которое я слышу от людей относительно того, почему они не тренируются так много, как им хотелось бы, заключается в том, что у них нет времени. Слушай, у всех нас есть рабочие обязанности, никто из нас не хочет терять сон, и тебе нужно побывать с семьей, иначе они свалят к чертовой матери. Я понимаю, и если это ваша ситуация, вы должны победить это утро.

Когда я работал полный рабочий день с "Морскими Котиками", я максимально использовал темные часы перед рассветом. Когда моя жена спала, я совершал пробежку на шесть-десять миль. Все мое снаряжение было разложено накануне вечером, мой обед был упакован, а рабочая одежда лежала в моем шкафчике на работе, где я принимал душ перед началом рабочего дня в 7:30 утра. В обычный день я выходил на пробежку сразу после 4 утра и возвращался к 5:15 утра, поскольку мне этого было недостаточно, и поскольку у нас была только одна машина, я проехал на велосипеде (наконец-то у меня появился свой!) двадцать пять миль до работы. Я работал с 7:30 утра до полудня и ел за своим столом до или после моего обеденного перерыва. В обеденный перерыв я ходил в спортзал или совершал четырех-шестимильную пробежку по пляжу, работал в дневную смену и садился на велосипед, чтобы проехать двадцать пять миль домой. К тому времени, когда я был дома в 7 часов вечера, я пробегал около пятнадцати миль, проезжал пятьдесят миль на велосипеде и провел целый день в офисе. Я всегда был дома к ужину и в постели к 10 часам вечера, чтобы на следующий день повторить все сначала. По субботам я спал до 7 утра, ходил на трехчасовую тренировку и проводил остаток выходных с Кейт. Если у меня не было гонок, воскресенья были моими днями активного восстановления. Я бы легко прокатился с низкой частотой сердечных сокращений, держа пульс ниже 110 ударов в минуту, чтобы стимулировать здоровый кровоток

Может быть, вы думаете, что я особый случай или одержимый маньяк. Хорошо, я не буду с тобой спорить. Но как насчет моего друга Майка? Он крупный финансовый консультант в Нью-Йорке. Его работа сопряжена с большим напряжением, и его рабочий день чертовски длиннее восьми часов. У него есть жена и двое детей, и он ультра-бегун. Вот как он это делает. Он просыпается в 4 часа утра каждый будний день, пробегает от шестидесяти до девяноста минут каждое утро, пока его семья еще спит, ездит на велосипеде на работу и обратно и делает быструю тридцатиминутную пробежку по беговой дорожке после возвращения домой. По выходным он выходит на более длительные пробежки, но сводит к минимуму их влияние на свои семейные обязанности.

Он наделен властью, чертовски богат и мог бы легко поддерживать свой статус-кво с меньшими усилиями и наслаждаться сладкими плодами своих трудов, но он находит способ оставаться упорным, потому что его труды - его самые сладкие плоды. И он находит время, чтобы все это усвоить, сводя к минимуму количество ерунды, засоряющей его график. Его приоритеты ясны, и он по-прежнему предан своим приоритетам. Я здесь тоже не говорю об общих приоритетах. Каждый час его недели посвящен определенной задаче, и когда этот час отображается в режиме реального времени, он на 100 процентов сосредотачивается на этой задаче. Я тоже так поступаю, потому что это единственный способ свести к минимуму потраченные впустую часы.

Оцените свою жизнь во всей ее полноте! Мы все тратим так много времени, занимаясь бессмысленной ерундой. Мы тратим часы на социальные сети и просмотр телевизора, что к концу года составило бы целые дни и недели, если бы вы подсчитывали время так, как вы рассчитываете налоги. Вы должны, потому что, если бы вы знали правду, вы бы деактивировали статистику своей учетной записи Facebook и отключили свой кабель. Когда вы обнаружите, что ведете легкомысленные разговоры или втягиваетесь в занятия, которые никоим образом не улучшают вас, двигайтесь нахрен дальше!

В течение многих лет я жил как монах. Я не вижусь со многими людьми и не провожу с ними много времени. Мой круг очень тесен. Я публикую посты в социальных сетях один или два раза в неделю и никогда не проверяю чужие каналы, потому что ни на кого не подписываюсь. Это всего лишь я. Я не говорю, что тебе нужно быть таким неумолимым, потому что у нас с тобой, вероятно, разные цели. Но я знаю, что у вас тоже есть цели и возможности для совершенствования, иначе ты бы не читал мою книгу, и я гарантирую, что если бы ты проверил свой график, то нашел бы больше времени для работы и меньше для ерунды.

Это твое дело - найти способы выпотрошить свое дермо. Сколько времени вы проводите за обеденным столом, разговаривая ни о чем после окончания трапезы? Сколько звонков и текстовых сообщений вы отправляете без всякой причины? Посмотрите на всю свою жизнь, перечислите свои обязательства и задачи. Поставьте на них отметку времени. Сколько часов требуется, чтобы ходить по магазинам, есть и убираться? Сколько вам нужно спать? На что похожа ваша поездка на работу? Можете ли вы добраться туда своими силами? Распределите все по временным рамкам, и как только ваш день будет распланирован, вы будете знать, какую гибкость вам нужно проявлять в данный день и как ее максимизировать.

Возможно, вы не стремитесь поддерживать себя в форме, но мечтали начать собственный бизнес или всегда хотели выучить язык или освоить инструмент, которым вы одержимы. Отлично, применяется то же самое правило. Проанализируйте свой график, избавьтесь от своих пустых привычек, выбросьте все дермо из головы и посмотрите, что осталось. Это один час в день? Три? Теперь максимизируй это дермо. Это означает перечисление ваших приоритетных задач каждый час дня. Вы даже можете сузить его до пятнадцатиминутных интервалов и не забудьте включить резервные копии в свой ежедневный график. Помните, как я забыл включить бэкстопы в свой план гонок на Ultraman? Вам тоже нужна поддержка в вашем повседневном расписании. Если одна задача превращается в сверхурочную, убедитесь, что вы знаете об этом, и сразу же приступайте к выполнению следующей приоритетной задачи. Используйте свой смартфон для повышения производительности, а не для наживки. Включите оповещения в своем календаре. Поставьте эти будильники.

Если вы проведете ревизию своей жизни, откажетесь от ерунды и будете использовать бэкстопы, вы найдете время, чтобы сделать все, что вам нужно и что вы хотите сделать. Но помните, что вам также нужен отдых, поэтому запланируйте его заранее. Прислушивайтесь к своему организму, при необходимости делайте перерывы на десять-двадцать минут и один полный день отдыха в неделю. Если это день отдыха, по-настоящему позвольте своему разуму и телу расслабиться. Выключи свой телефон. Держите компьютер выключенным. День отдыха означает, что вы должны быть расслаблены, проводить время с друзьями или семьей, хорошо есть и пить, чтобы вы могли зарядиться энергией и вернуться к работе. Это не тот день, чтобы погрузиться в технологии или сидеть, сгорбившись, за своим столом в форме проклятого вопросительного знака.

Весь смысл двадцатичетырехчасовой миссии в том, чтобы поддерживать чемпионский темп не в течение сезона или года, а на протяжении всей вашей жизни! Это требует качественного отдыха и времени на восстановление. Потому что нет финишной черты. Всегда есть чему поучиться, и у вас всегда будут слабые места, которые нужно укрепить, если вы хотите стать таким же твердым, как губы дятла. Достаточно жестким, чтобы пробежать бесчисленные мили, и закончить это дермо сильным!

\* \* \*

В 2008 году я вернулся в Кону на чемпионат мира по Ironman. Я был в режиме максимальной видимости для "Морских Котиков", и командир Кит Дэвидс, один из лучших спортсменов, которых я когда-либо видел в командах "Морских Котиков", и я должны были участвовать в гонке. Спортивная трансляция NBC отслеживала каждый наш шаг и превратила нашу гонку в рамках гонки в видеофильм, который дикторы могли прервать между показом основных соперников.

Наш выход был прямо с рекламной встречи в Голливуде. В то время как большинство спортсменов были погружены в свои ритуалы перед гонкой и настраивались на самый длинный день в их гоночной жизни, мы пролетели над головой на C-130, прыгнули с высоты 1500 футов и прыгнули с парашютом в воду, где нас подобрал Зодиак и доставил на автомобиле к берегу всего за четыре минуты до этого. пистолет. Этого времени едва хватило на порцию энергетического геля, глоток воды и переодевание в наши костюмы для триатлона "Морской котик".

Ты уже знаешь, что я медленно плаваю в воде, а Дэвидс уничтожил мою задницу во время заплыва на 2,4 мили. Я так же силен на велосипеде, как и он, но в тот день у меня затекла поясница, и на полпути мне пришлось остановиться и потянуться. К тому времени, как я добрался до переходной зоны после 112-мильной велопробеги, у Дэвидса было тридцать минут впереди меня, и в начале марафона я не очень-то старался вернуть их обратно. Мое тело бунтовало, и мне пришлось пройти эти первые мили, но я продолжал бороться, а на десятой мили нашел ритм и начал сокращать время. Где-то впереди меня погорел Дэвидс, и я придинулся ближе. На протяжении нескольких миль я мог видеть, как он бредет вдалеке, страдая на этих лавовых полях, как жар простынями отражается от асфальта. Я знал, что он хотел победить меня, потому что он был гордым человеком. Он был офицером, отличным оператором и отличным спортсменом. Я тоже хотел победить его. Так устроены Морские Котики, и я мог бы проскочить мимо него, но, подойдя ближе, я приказал себе успокоиться. Я догнал его, когда до финиша оставалось чуть больше двух миль. Он посмотрел на меня со смесью уважения и веселого раздражения.

"Гребаный Гоггинс", - сказал он с улыбкой. Мы вместе прыгнули в воду, вместе начали гонку и собирались закончить это дело вместе. Мы пробежали бок о бок последние две мили, пересекли финишную черту и обнялись. Это было потрясающая грабаная телекартинка.



На финишной прямой Кона Айронмен с Китом Дэвидсом

\* \* \*

В моей жизни все шло хорошо. Моя карьера была блестящей, я сделал себе имя в мире спорта, и у меня были планы вернуться на поле боя, как и положено Морскому Котику. Но иногда, даже когда вы все делаете правильно в жизни, возникают и множатся дерзкие бури. Хаос может и будет обрушиваться без предупреждения, и когда (не если) это произойдет, вы ничего не сможете сделать, чтобы остановить это.

Если вам повезет, проблемы или травмы относительно незначительны, и когда эти инциденты возникают, вы должны приспособиться и оставаться после их получения. Если вы получите травму или возникнут другие осложнения, которые помешают вам работать над своей основной страстью, перенаправьте свою энергию в другое место. Занятия, которыми мы занимаемся, как правило, являются нашими сильными сторонами, потому что это весело - делать то, в чем мы хороши. Очень немногим людям нравится работать над своими слабостями, поэтому, если вы потрясающий бегун с травмой колена, которая не позволит вам бегать в течение двенадцати недель, это прекрасное время для занятий йогой, повышения вашей гибкости и общей силы, что сделает вас лучшим спортсменом и менее подверженным травмам.. Если вы гитарист со сломанной рукой, сядьте за клавиши и используйте свою единственную здоровую руку, чтобы стать более разносторонним музыкантом. Суть в том, чтобы не позволить неудаче разрушить нашу сосредоточенность или нашим обходным путем диктовать наше мышление. Всегда будьте готовы приспособиться, перекалибровать и оставаться после этого, чтобы каким-то образом стать лучше.

Единственная причина, по которой я так тренируюсь, заключается не в том, чтобы готовиться к ультра-гонкам и выигрывать их. У меня вообще нет спортивного мотива. Это для того, чтобы подготовить мой разум к самой жизни. Жизнь всегда будет самым изнурительным видом спорта на выносливость, и когда вы усердно тренируетесь, испытываете дискомфорт и черствеете, вы станете более разносторонним спортсменом, обученным находить путь вперед, несмотря ни на что. Потому что будут времена, когда дерзко, которое жизнь бросает на тебя, совсем не незначительно. Иногда жизнь бьет тебя прямо в гребаное сердце.

Мое двухлетнее пребывание в отделе подбора персонала должно было закончиться в 2009 году, и хотя я наслаждался этим временем, вдохновляя следующее поколение, я с нетерпением ждал возвращения и работы на точках. Но прежде чем я покинул свой пост, я запланировал еще один большой забег. Я бы проехал на велосипеде от пляжа в Сан-Диего до Аннаполиса, штат Мэриленд, в легендарной шоссейной гонке на выносливость "Гонка по Америке". Гонка была в июне, поэтому с января по май я проводил все свое свободное время на велосипеде. Я проснулся в 4 утра и проехал 110 миль до работы, затем проехал двадцать-тридцать миль домой в конце долгого рабочего дня. По выходным я пробегал по крайней мере один 200-мильный день и в среднем проезжал более 700 миль в неделю. Гонка должна была занять около двух недель, требовалось очень мало сна, и я хотел быть готовым к величайшему спортивному испытанию за всю мою жизнь.

## 718 MILE WEEK

		<u>WEEK 192</u>
MON/10-	5H 10min BIKE RIDE	112m
TUE/11-	5H 42min BIKE RIDE	89m
WED/12-	7H 22min BIKE RIDE	112m
THU/13-	5H 28min BIKE RIDE	93m
FRI/14-	4H 34min BIKE RIDE	82m
SAT/15-	7H 29min BIKE RIDE	123m
SUN/16-	<u>6H 11min BIKE RIDE</u>	107m
MON/17-	5H 22min BIKE RIDE	96m
<u>WEEK 193</u>		
TUE/18-	6H BIKE RIDE	106m
WED/19-	7H 11min BIKE RIDE	126m
THU/20-	4H 30min BIKE RIDE	92m
FRI/21-	6H 4min BIKE RIDE	115m
SAT/22-	7H 50min BIKE RIDE	141m
SUN/23-	<u>5H 45min BIKE RIDE</u>	102m

Мой тренировочный журнал RAAM

Затем в начале мая все перевернулось. Как неисправный прибор, мое сердце замигало почти за одну ночь. В течение многих лет мой пульс в состоянии покоя был в пределах тридцати. Внезапно это стало в районе семидесяти и восьмидесяти, и любая активность усиливала это, пока я не был на грани приступа. Это было так, как будто у меня произошла утечка, и вся моя энергия была высосана из моего тела. Простая пятиминутная поездка на велосипеде заставила бы мое сердце биться быстрее до 150 ударов в минуту. Он неудержимо колотилось во время короткой прогулки по единственному лестничному пролету.

Сначала я подумал, что это от перетренированности, и когда я пошел к врачу, он согласился, но на всякий случай назначил мне эхокардиограмму в больнице Бальбоа. Когда я пришел на тест, техник настроил свой всезнающий приемник и перекатил его через мою грудь, чтобы получить нужные ему углы, пока я лежал на левом боку, отвернув голову от его монитора. Он был болтуном и продолжал нести чушь о всякой ерунде, пока проверял все мои камеры и клапаны. По его словам, все выглядело солидно, пока внезапно, через сорок пять минут после начала процедуры, этот болтливый ублюдок не перестал говорить. Вместо его голоса я услышал множество щелчков и масштабирования. Затем он вышел из комнаты и через несколько минут появился снова с другим техником. Они щелкали, увеличивали и шептались, но не посвящали меня в свой большой секрет.

Когда люди в белых халатах обращаются с твоим сердцем как с головоломкой, которую нужно разгадать прямо у тебя на глазах, трудно не думать, что ты, вероятно, сильно облажался. Часть меня хотела получить ответы немедленно, потому что я была чертовски напуган, но я не хотел быть сучкой и раскрывать свои карты, поэтому я решил сохранять спокойствие и позволить профессионалам работать. Через несколько минут в комнату вошли еще двое мужчин. Один из них был кардиологом. Он взял палочку, положил ее мне на грудь и, коротко кивнув, уставился в монитор. Потом он похлопал меня по плечу, как будто я был его гребаным стажером, и сказал: “Хорошо, давай поговорим”.

“У вас дефект межпредсердной перегородки”, - сказал он, когда мы стояли в коридоре, а его техники и медсестры расхаживали взад и вперед, исчезая в палатах по обе стороны от нас и появляясь снова. Я смотрел прямо перед собой и ничего не говорил, пока он не понял, что я понятия не имею, о чем, черт возьми, он говорит. “У тебя дыра в сердце”. Он наморщил лоб и погладил подбородок. “К тому же довольно приличного размера”.

“Дыры не просто так открываются в твоем сердце, не так ли?”

“Нет, нет,” сказал он со смехом, “ты родился с этим”.

Далее он объяснил, что отверстие было в стенке между моим правым и левым предсердиями, что было проблемой, потому что, когда у вас есть отверстие между камерами в вашем сердце, насыщенная кислородом кровь смешивается с не насыщенной кислородом кровью. Кислород - это важнейший элемент, необходимый каждой нашей клетке для выживания. По словам врача, я снабжал только около половины необходимого кислорода, необходимого моим мышцам и органам для оптимальной работы

Это приводит к отекам в ногах и животе, учащенному сердцебиению и случайным приступам одышки. Это, безусловно, объясняло усталость, которую я чувствовал в последнее время. По его словам, это также влияет на легкие, потому что наполняет легочные кровеносные сосуды большим количеством крови, чем они могут выдержать, что значительно затрудняет восстановление после перенапряжения и болезни. Я вспомнил все проблемы, с которыми я столкнулся, выздоравливая после того, как заболел двойной пневмонией во время моей первой адской недели. Жидкость, которая была у меня в легких, никогда полностью не отступала. В течение последующих адских недель и после того, как я попал в ультрас, я обнаружил, что накапливаю мокроту во время и после финишных гонок. Иногда по ночам во мне было так много жидкости, что я не мог заснуть. Я просто сидел и сплевывал мокроту в пустые бутылки из-под Gatorade, гадая, когда же этот скучный ритуал завершится сам собой. Большинство людей, когда они становятся сверх одержимыми, могут иметь дело с травмами от чрезмерного использования, но их сердечно-сосудистая система тонко настроена. Несмотря на то, что я мог соревноваться и многого добиться со своим сломанным телом, я никогда не чувствовал себя так великолепно. Я научился терпеть и преодолевать, и по мере того, как доктор продолжал загружать самое необходимое, я понял, что впервые за всю мою жизнь мне тоже чертовски повезло. Вы знаете, тот случай, когда у вас в сердце дыра, но вы благодарите Бога за то, что это вас не убило... пока.

Потому что, когда у вас ASD, как у меня, и вы ныряете глубоко под воду, пузырьки газа, которые, как предполагается, проходят через легочные кровеносные сосуды, чтобы быть отфильтрованными через легкие, могут вытекать из этого отверстия при всплытии и циркулировать в виде вооруженных эмболий, которые могут закупорить кровеносные сосуды в мозге и привести к инсульту или закупорке артерии, ведущей к сердцу, и вызывает остановку сердца. Это как нырять с грязной бомбой, плавающей внутри тебя, никогда не зная, когда и где она может взорваться.

Я был не одинок в этой битве. Один из каждого десяти детей рождается с таким же дефектом, но в большинстве случаев отверстие закрывается само по себе, и хирургическое вмешательство не требуется. Ежегодно чуть менее чем 2000 американским детям требуется хирургическое вмешательство, но обычно оно проводится до того, как пациент пойдет в школу, поскольку в наши дни существуют более эффективные процедуры скрининга. Большинство людей моего возраста, родившихся с ASD, покидали больницу на руках у своих матерей и жили с потенциальной смертельной проблемой, не имея ни малейшего представления. Пока, как и у меня, их сердце не начало доставлять им неприятности в возрасте тридцати лет. Если бы я проигнорировал свои предупреждающие знаки, я мог бы упасть замертво во время четырехмильной пробежки.

Вот почему, если вы служите в армии и у вас диагностирован ASD, вы не можете выпрыгивать из самолетов или нырять с аквалангом, и если бы кто-нибудь знал о моем состоянии, военно-морской флот ни за что не позволил бы мне стать морским котиком. Удивительно, что я вообще пережил Адскую неделю, Бэдуотер или любую другую гонку.

“Я действительно поражен, что вы смогли сделать все, что вы сделали с этим заболеванием”, - сказал доктор.

Я кивнул. Он думал, что я чудо медицины, какой-то выброс или просто одаренный спортсмен, наделенный удивительной удачей. Для меня это было просто еще одним доказательством того, что я не обязан своими достижениями данному Богом таланту или отличной генетике. У меня была грабаная дыра в сердце! Я постоянно заправлялся наполовину, и это означало, что моя жизнь была абсолютным доказательством того, что возможно, когда кто-то посвящает себя использованию всей моих человеческого разума.

Три дня спустя я был в операционной

И, черт возьми, доктор все испортил. Во-первых, анестезия действовала не полностью, что означало, что я был в полусне, когда хирург сделал надрез на внутренней стороне моего бедра, ввел катетер в бедренную артерию, и как только он достиг моего сердца, развернул спиральный пластырь через этот катетер и переместил его на место, предположительно залатав отверстие в мое сердце. Тем временем они приставили камеру к моему горлу, что я чувствовал, когда давился и изо всех сил пытался выдержать двухчасовую процедуру. После всего этого мои неприятности должны были закончиться. Врач упомянул, что потребуется время, чтобы ткани моего сердца срослись и запечатали пластырь, но через неделю он разрешил мне легкие физические упражнения.

Понял, подумал я, опускаясь на пол, чтобы сделать серию отжиманий, как только вернусь домой. Почти сразу же у моего сердца началась фибрилляция предсердий. Мой пульс подскочил со 120 до 230, снова до 120, затем до 250. У меня закружила голова, и мне пришлось сесть, когда я уставился на свой пульсометр, в то время как мое дыхание нормализовалось. И снова мой пульс в состоянии покоя был на уровне восьмидесяти. Другими словами, ничего не изменилось. Я позвонил кардиологу, который назвал это незначительным побочным эффектом и попросил потерпеть. Я поверил ему на слово и отдохнул еще несколько дней, а затем сел на велосипед, чтобы легко доехать домой с работы. Сначала все шло хорошо, но примерно через пятнадцать миль у меня снова случился приступ фибрилляции предсердий. Частота моего пульса подскочила со 120 до 230 и обратно по воображаемому графику перед моим мысленным взором без какого-либо ритма вообще. Кейт отвезла меня прямо в больницу Бальбоа. После этого визита и второго и третьего мнений стало ясно, что пластырь либо не подошел, либо его недостаточно, чтобы закрыть всю дыру, и что мне потребуется вторая операция на сердце.

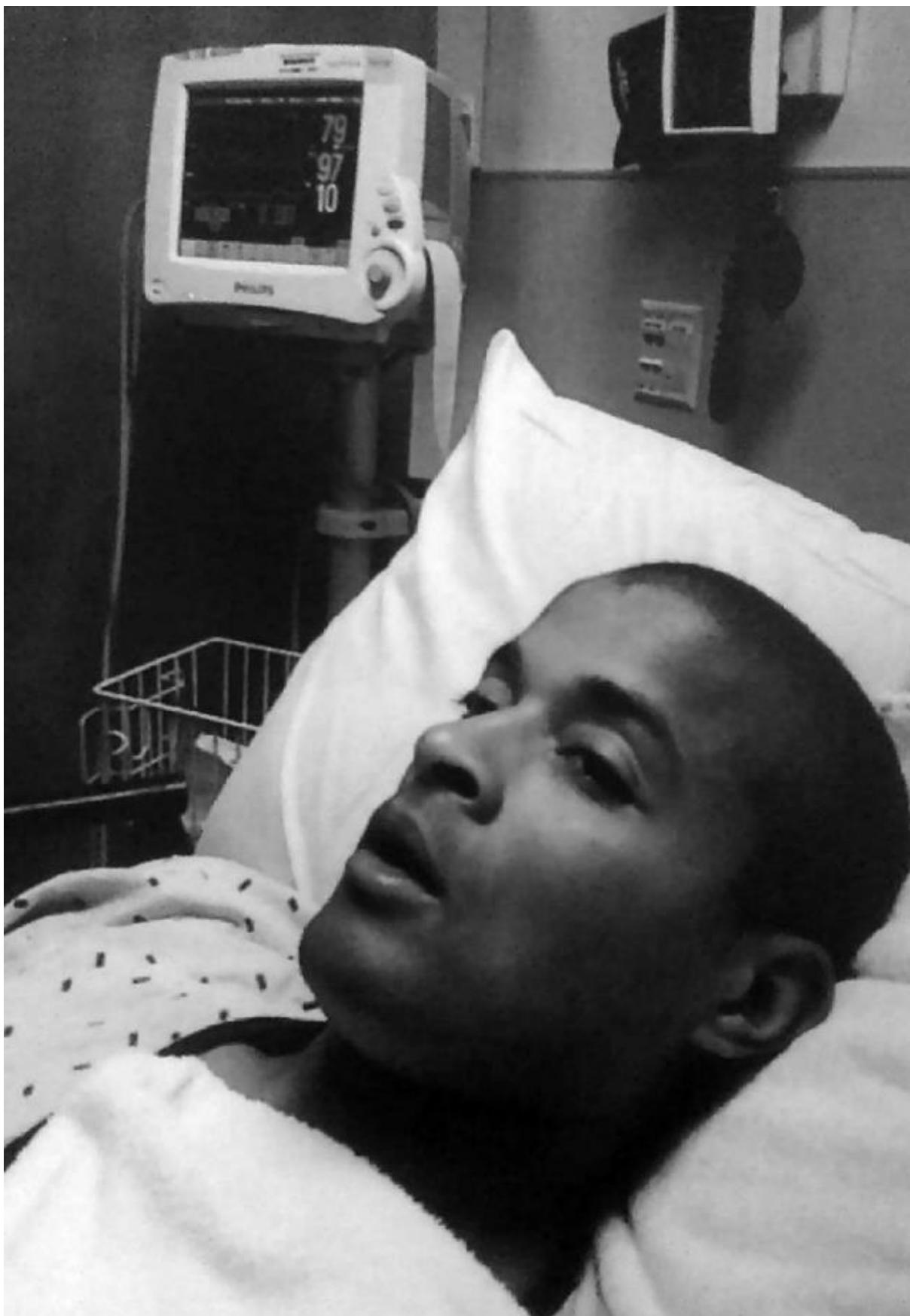
Военно-морской флот не хотел иметь к этому никакого отношения. Они опасались дальнейших осложнений и предложили мне изменить свой образ жизни, принять новую жизнь и пенсионный пакет. Да, точно. Вместо этого я нашел лучшего врача в Бальбоа, который сказал, что нам придется подождать несколько месяцев, прежде чем мы сможем даже подумать о другой операции на сердце. В то же время я не мог прыгать или нырять и, очевидно, не мог работать в полевых условиях, поэтому я остался в рекрутинге. Без сомнения, это была другая жизнь, и я испытывал искушение пожалеть себя. В конце концов, эта штука, которая обрушилась на меня как гром среди ясного неба, изменила весь ландшафт моей военной карьеры, но я тренировался для жизни, а не для ультра-гонок, и я отказался опускать голову.

Я знал, что если буду сохранять менталитет жертвы, то вообще ничего не получу из этой хреновой ситуации, и я не хотел сидеть дома побежденным все дни напролет. Поэтому я использовал это время, чтобы усовершенствовать свою презентацию по подбору персонала. Я написал sterling AARs и стал гораздо более детально ориентироваться в своей административной работе. Тебе это не кажется скучным? Черт возьми, да, это было скучно! Но это была честная, необходимая работа, и я использовал ее, чтобы сохранить остроту ума на тот момент, когда наступит момент, когда я смогу вернуться в бой по-настоящему.

По крайней мере, я на это надеялся

Спустя целых четырнадцать месяцев после первой операции я снова катался по больничному коридору на спине, уставившись на лампы дневного света на потолке, направляясь в предоперационную, без каких-либо гарантий. Пока техники и медсестры брили меня и приводили в порядок, я думал обо всем, чего я достиг в армии, и задавался вопросом, достаточно ли этого? Если бы врачи не смогли вылечить меня на этот раз, захотел бы я уйти на пенсию, удовлетворенный? Этот вопрос вертелся у меня в голове до тех пор, пока анестезиолог не надел мне на лицо кислородную маску и не начал тихонько отсчитывать время мне на ухо. Как раз перед отбоем я услышал ответ, вырвавшийся из бездны моей черной как смоль души.

Нет нахуй!



После второй операции на сердце

---

## CHALLENGE #8

Запланируйте это заранее!

Пришло время разделить свой день по полочкам. Слишком многие из нас стали многозадачниками, и это создало нацию недоумков. Это будет трехнедельное испытание. В течение первой недели придерживайтесь своего обычного графика, но делайте заметки. Когда вы работаете? Вы работаете без остановки или проверяете свой телефон? Как долго длятся ваши перерывы на прием пищи? Когда вы занимаетесь спортом, смотрите телевизор или общаетесь с друзьями? Как долго вы добираетесь на работу? Ты за рулем? Я хочу, чтобы вы были очень подробны и задокументировали все это с помощью временных меток. Это будет вашей базовой линией, и вы найдете много жира для обрезки. Большинство людей тратят впустую от четырех до пяти часов в день, и если вы научитесь распознавать и использовать это, вы будете на пути к повышению производительности.

На второй неделе составьте оптимальный график. Расставьте все по местам блоками по пятнадцать-тридцать минут. Некоторые задачи займут несколько блоков или целых дней. Отлично. Когда вы работаете, работайте только над чем-то одним за раз, думайте о стоящей перед вами задачей и неустанно ее выполняйте. Когда придет время для следующей задачи в вашем расписании, отложите эту первую в сторону и примените тот же фокус.

Убедитесь, что ваши перерывы на прием пищи достаточны, но не бесконечны, а также запланируйте физические упражнения и отдых. Но когда придет время отдыхать, действительно отдыхайте. Не проверяйте электронную почту и не несите чушь в социальных сетях. Если вы собираетесь усердно работать, вы также должны дать отдых своему мозгу.

Делайте заметки с отметками времени на второй неделе. Вы все еще можете обнаружить некоторое остаточное мертвое пространство. К третьей неделе у вас должен быть рабочий график, который максимизирует ваши усилия без ущерба для сна. Публикуйте фотографии своего расписания с хэштегами [#canthurtme](#) [#talentnotrequired](#).

## Глава 9

### НЕОБЫЧНЫЙ СРЕДИ НЕОБЫЧНЫХ

*АНЕСТЕЗИЯ ПОДЕЙСТВОВАЛА, И Я ПОЧУВСТВОВАЛ, ЧТО МЕНЯ НЕСЕТ НАЗАД, ПОКА я не приземлился в сцене из моего прошлого. Мы прыгали по джунглям глубокой ночью. Наше движение было скрытым и бесшумным, но быстрым. Должно было быть. Тот, кто бьет первым, в большинстве случаев выигрывает бой.*

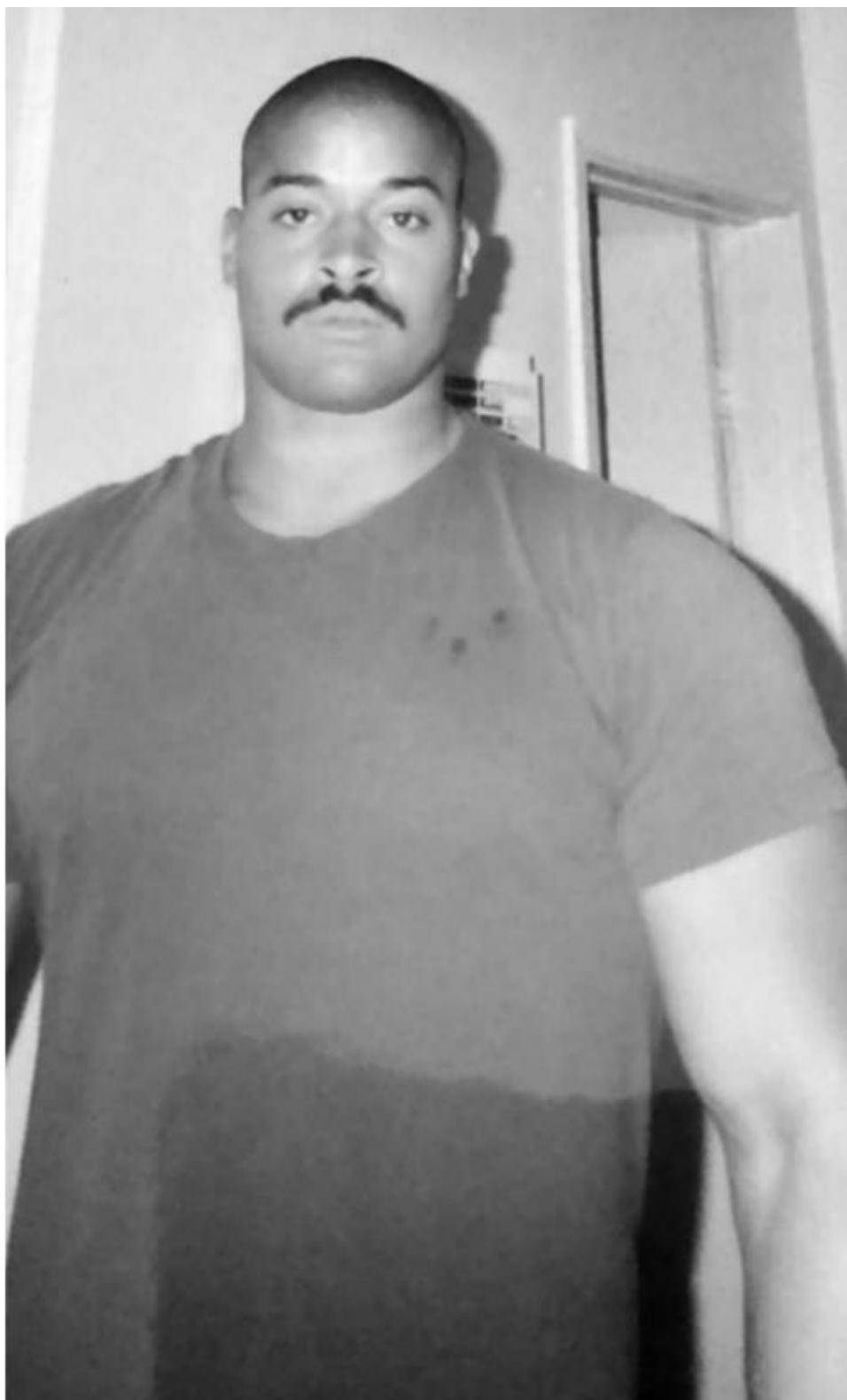
Мы преодолели перевал, укрылись под густой рощей высоких деревьев красного дерева в джунглях и отслеживали наши цели через очки ночного видения. Даже без солнечного света тропическая жара была невыносимой, и пот стекал по моему лицу, как капли росы по оконному стеклу. Мне было двадцать семь лет, и мои мечты о взводе и лихорадке Рэмбо стали чертовски реальными. Я дважды моргнул, выдохнул и по сигналу открыл огонь.

Все мое тело сотрясалось в ритме M60, ленточного пулемета, стреляющего 500-650 выстрелов в минуту. Когда лента на сто патронов попала в рычащую машину и вылетала из ствола, адреналин хлынул в мою кровь и наполнил мой мозг. Мое внимание сузилось. Не было ничего, кроме меня, моего оружия и цели, которую я кромсал без всяких сожалений.

Это был 2002 год, я только что закончил BUD / S, и как штатный Морской Котик, я теперь официально был одним из самых выносливых и смертоносных воинов в мире и одним из самых выносливых людей на свете. По крайней мере, я так думал, но это было за много лет до моего спуска в ультра кроличью нору. 11 сентября все еще было свежей, зияющей раной в американском коллективном сознании, и его волновые эффекты изменили все для таких парней, как мы. Бой больше не был мифическим состоянием ума, к которому мы стремились. Это было реально и продолжалось в горах, деревнях и городах Афганистана. Тем временем мы были пришвартованы в гребаной Малайзии, ожидая приказов, надеясь присоединиться к борьбе.

И мы тренировались именно так.

После BUD / S я перешел на квалификационную подготовку Морских Котиков, где я официально заработал свой Трезубец, прежде чем попасть в свой первый взвод. Обучение продолжилось учениями по ведению боевых действий в джунглях в Малайзии. Мы спускались по веревкам вверх и вниз с зависших вертолетов. Некоторых людей готовили на снайперов, и так как я был самым крупным человеком в подразделении — к тому времени мой вес вернулся к 250 фунтам — я получил задание нести Свинью, прозвище M60, потому что оно звучало как хрюканье свиньи на скотном дворе.



Выпускной SQT (обратите внимание на пятна крови от трезубца, вонзенного мне в грудь)

Большинство людей боялись свинячьих деталей, но я был одержим этим пулеметом. Одно только оружие весило двадцать фунтов, а каждая лента со ста патронами весила семь фунтов. Я носил шесть-семь таких (один на пулемете, четыре на поясе и один в сумке, пристегнутой к рюкзаку), оружие и свой пятидесятифунтовый рюкзак везде, куда бы мы ни пошли, и ожидалось, что я буду двигаться так же быстро, как и все остальные. У меня не было выбора. Мы тренируемся во время боя, и боевые патроны необходимы для имитации настоящего боя, чтобы мы могли усовершенствовать принцип боя с тюленями: стреляйте, двигайтесь, общайтесь.

Это означало, что нужно сохранять благоразумие. Мы не могли позволить нашему оружию распыляться где попало. Именно так происходят инциденты с дружественным огнем, и требуется большая мышечная дисциплина и внимание к деталям, чтобы всегда знать, куда вы целиитесь по отношению к местоположению ваших товарищ по команде, особенно когда вы вооружены свиньей. Поддержание высокого уровня безопасности и применение смертоносной силы в случае необходимости - вот что делает обычного морского котика хорошим компаньоном.

Большинство людей думают, что если ты Морской Котик, то всегда находишься в строю, но это неправда. Я быстро усвоил, что нас постоянно оценивают, и в ту секунду, когда я стану опасен, будь я еще новичком или опытным бойцом, я выйду из игры! Я был одним из трех новичков в моем первом взводе, и у одного из них пришлось отобрать оружие, потому что он действовал очень рискованно, неслаженно и у него отобрали оружие. Наши офицеры в том первом взводе поступали честно, и я уважал их за это.

"В бою никто просто так не превращается в Рэмбо", - недавно сказала мне Дана Де Костер. Дана была вторым командиром в моем первом взводе в пятой команде "Морских Котиков". В наши дни он директор по операциям в BUD/S. "Мы напрягаемся изо всех сил, поэтому, когда пули начинают лететь, мы прибегаем к действительно хорошей подготовке, и важно, чтобы точка, в которой мы отступаем, была настолько высокой, что мы знали, что превзойдем врага. Может, мы и не станем Рэмбо, но будем чертовски близки к этому".

Многие люди очарованы оружием и перестрелками, которые используют и в которых участвуют Морские Котики, но это никогда не было моей любимой частью работы. У меня это чертовски хорошо получалось, но я предпочитал воевать сам с собой. Я говорю о сильной физической подготовке, и мой первый взвод тоже ее обеспечил. Почти каждое утро перед работой мы совершали длительные пробежки-заплывы. Мы тоже не просто набирали мили. Мы соревновались, и наши офицеры вели с фронта. Наш ОИС и Дана, его секундант, были двумя лучшими спортсменами во всем взводе, а мой командир взвода Крис Бек (которая теперь известна как Кристин Бек и является одной из самых известных транс-женщин в Твиттере; говорят, что она неповторима!) тоже был жестким ублюдком.

“Забавно, - сказал Дана, - [ОИС и я] никогда по-настоящему не говорили о нашей философии на РТ. Мы только что закончили. Я хотел победить его, а он хотел победить меня, и это заставило людей говорить о том, как тяжело нам было после этого”.

У меня никогда не было сомнений в том, что Дана был не в себе, черт возьми. Я помню, как перед тем, как отправиться в Индонезию с остановками на Гуаме, в Малайзии, Таиланде и Корее, мы совершили несколько тренировочных погружений у острова Сан-Клементе. Дана был моим приятелем по плаванию, и однажды утром он предложил мне совершить тренировочное погружение в двенадцатиградусную воду без гидрокостюма, потому что именно так поступали предшественники "Морских Котиков", когда готовили пляжи в Нормандии к знаменитому вторжению в день "Д" во время Второй мировой войны.

“Давайте пойдем по старой школе и нырнем в шортах с нашими дайв-ножами”, - сказал он.

У него был животный склад ума, который мне нравился, и я не собирался отступать от этого вызова. Мы вместе плавали и ныряли по всей Юго—Восточной Азии, где обучали элитные военные подразделения в Малайзии и оттачивали навыки тайских Морских Котиков - команды водолазов, которые спасли детей-футболистов в пещере летом 2018 года. Они участвовали в исламистском мятеже на юге Таиланда. Где бы мы ни находились, больше всего на свете я любил эти утренние тренировки. Довольно скоро каждый человек в этом взводе соревновался со всеми остальными, но, как бы я ни старался, мне не удавалось догнать двух наших офицеров и обычно я занимал третье место. Это не имело значения. Было не важно, кто победил, потому что все почти каждый день устанавливали личные рекорды, и это то, что осталось со мной. Сила конкурентной среды для усиления приверженности и достижений целого взвода!

Это была именно та среда, о которой я мечтал, когда записывался в BUD/S. Мы все жили духом "МОРСКИХ котиков", и я не мог дождаться, чтобы увидеть, к чему это приведет нас по отдельности и как единое целое, как только мы вступим в бой. Но пока в Афганистане бушевала война, все, что мы могли сделать, это сидеть смирно и надеяться, что наш номер назовут.

Мы были в корейском боулинге, когда вместе смотрели вторжение в Ирак. Это было чертовски угнетающе. Мы усердно тренировались ради такой возможности. Наш фундамент был укреплен всей этой техникой и дополнен надежным оружием и тактической подготовкой. Мы превратились в смертоносное подразделение, жаждущее принять участие в действии, и тот факт, что нас снова обошли стороной, разозлил нас всех. Так что мы сривались друг на друга каждое утро.

На базах, которые мы посетили по всему миру, с "морскими котиками" обращались как с рок-звездами, и некоторым ребятам это нравилось. На самом деле, большинство Морских Котиков наслаждались своей долей шумных вечеров, но не я. Я попал в Морские Котики, ведя спартанский образ жизни, и чувствовал, что моя работа ночью заключалась в том, чтобы отдохнуть, зарядиться энергией и подготовить свое тело и разум к бою на следующий день. Я всегда был готов к миссии, и мое отношение заслужило уважение у некоторых, но наш ОИС пытался повлиять на меня, чтобы я немного расслабился и стал "одним из парней".

Я испытывал большое уважение к нашему ОИС . Он окончил Военно-морскую академию и Кембриджский университет. Он был явно умен, отличный спортсмен и отличный лидер, на пути к тому, чтобы претендовать на желанное место в DEVGRU, поэтому его мнение имело для меня значение. Это имело значение для всех нас, потому что он был ответственен за оценку нас, и эти оценки могут преследовать вас повсюду и влиять на вашу военную карьеру в будущем.

На бумаге моя первая оценка была солидной. Он был впечатлен моими навыками и тотальными усилиями, но он также поделился некоторыми неофициальными мудростями. "Знаешь, Гоггинс, - сказал он, - ты бы немного лучше понимал работу, если бы больше общался с ребятами. Именно тогда я больше всего узнаю о работе в полевых условиях, когда общаюсь с ребятами, слушаю их истории. Важно быть частью группы".

Его слова были проверкой реальности, которая причиняла боль. Очевидно, что ОИС и, вероятно, некоторые другие ребята думали, что я из немного иного теста. Конечно, так и было! Я пришел из гребаного ниоткуда! Меня не завербовали в Военно-морскую академию. Я даже не знал, где, черт возьми, находится Кембридж. Я не рос рядом с бассейнами. Мне пришлось самому научиться плавать. Черт, я даже не должен был быть Морским Котиком, но я сделал это, и я думал, что это сделало меня частью группы, но теперь я понял, что я был частью групп, но не братства.

Мне пришлось выходить и общаться с парнями в нерабочее время, чтобы доказать свою ценность? Это была большая задача для такого интроверта, как я.

К черту это.

Я попал в этот взвод благодаря своей огромной самоотдаче и не собирался сдаваться. Пока люди гуляли по ночам, я читал о тактике, вооружении и войне. Я был вечным студентом! Мысленно я готовился к возможностям, которых еще даже не существовало. Тогда вы не могли присоединиться к DEVGRU, пока не закончите работу в своем взводе, но я уже готовился к этой возможности и отказался идти на компромисс с тем, кем я был, чтобы соответствовать их неписанным правилам.

DEVGRU (и армейские силы "Дельта") считаются самыми лучшими в рамках лучших специальных операций. Они получают задания на острие копья, такие как рейд на Усаму Бен Ладена, и с этого момента я решил, что не буду и не смогу довольствоваться просто ролью ванильного морского котика. Да, мы все были необычными, жесткими ублюдками по сравнению с гражданскими, но теперь я увидел, что я был необычным даже среди необычных, и если это тот, кем я был, то так тому и быть, черт возьми. С таким же успехом я могу отделиться еще больше. Вскоре после этой оценки я впервые выиграл утреннюю гонку. Я обогнал Дану и ОИС на последней полумиле и ни разу не оглянулся назад.

Назначения во взводы делятся два года, и к концу нашего развертывания большинство парней были готовы к передышке перед тем, как отправиться в следующий взвод, который, судя по войнам, в которых мы участвовали, почти гарантированно принимал их в бой. Я не хотел и не нуждался в перерывах, потому что необычные среди необычных не делают перерывов!

После моей первой оценки я начал изучать другие подразделения вооруженных сил (Исключая береговую охрану) и читать об их силах специального назначения. Морским котикам нравится думать, что мы лучшие из них всех, но я хотел убедиться сам. Я подозревал, что во всех филиалах работало несколько человек, которые выделялись в худших условиях. Я был на охоте, чтобы найти этих парней и тренироваться с ними, потому что я знал, что они могут сделать меня лучше. Кроме того, я читал, что школа армейских рейнджеров была известна как одна из лучших, если не самая лучшая, школ лидерства во всей армии, поэтому во время моей работы в первом взводе я написал семь писем для ОИС, надеясь получить разрешение на поступление в школу армейских рейнджеров между развертываниями. Я сказал ему, что хотел получить больше знаний и стать более квалифицированным специальным оператором.

Читы - это особые запросы, и мои первые шесть были проигнорированы. В конце концов, я был новичком, и некоторые думали, что мое внимание должно оставаться в рамках Военно-морской специальной войны, а не уходить в ужасную армию. Но я заработал свою собственную репутацию, прослужив два года в своем первом взводе, и мой седьмой запрос поднялся по служебной лестнице до командира пятой группы "Морских Котиков". Когда он утвердил его, я был рядом.

"Гоггинс, - сказал мой друг после того, как сообщил мне хорошие новости, - ты из тех ублюдков, которые мечтают стать военнопленными, просто чтобы посмотреть, хватит ли у тебя сил продержаться".

Он раскусил меня. Он знал, каким человеком я становлюсь — человеком, готовым бросить себе вызов до энной степени. Мы пожали друг другу руки. ОИС направлялся в DEVGRU, и был шанс, что мы скоро встретимся там. Он сказал мне, что из-за двух продолжающихся войн DEVGRU впервые открыла процесс набора, включив в него парней из первого взвода. Постоянно стремясь к большему и подготавливая свой разум и тело к возможностям, которых еще не существовало, я был одним из немногих людей на Западном побережье, одобренных командой SEAL Team Five brass для участия в Green Team, программе подготовки DEVGRU, как раз перед тем, как я отправился в школу армейских рейнджеров.

Процесс отбора "Зеленой команды" длится в течение двух дней. Первый день - это часть физической подготовки, которая включала в себя трехмилльную пробежку, заплыв на 1200 метров, трехминутные приседания и отжимания, а также максимальный набор подтягиваний. Я выкурил всё подряд, потому что мой первый взвод сделал меня гораздо более сильным пловцом и лучшим бегуном. Вторым днем было собеседование, которое больше походило на допрос. Только трое мужчин из моего отборочного класса из восемнадцати человек были утверждены в Зеленую команду. Я был одним из них, что теоретически означало, что после моего второго взвода я был бы на шаг ближе к вступлению в DEVGRU. Я едва мог дождаться. Это был декабрь 2003 года, и, как и предполагалось, моя карьера в спецназе стремительно уходила в гиперпространство, потому что я продолжал доказывать, что я самый необычный из ублюдков, и оставался на пути к тому, чтобы стать этим Единственным Воином.

Несколько недель спустя я прибыл в Форт-Бенning, штат Джорджия, в школу армейских рейнджеров. Было начало декабря, и, как единственный парень из Военно-морского флота в классе из 308 человек, инструкторы встретили меня со скептицизмом, потому что за несколько занятий до моего пары Морских Котиков уволились в середине тренировки. В те времена они обычно отправляли Морских Котиков в школу рейнджеров в качестве наказания, так что, возможно, они были не самыми лучшими представителями. Я сам стремился туда попасть, но инструкторы еще не знали этого. Они думали, что я просто еще один самоуверенный парень из спецназа. В течение нескольких часов они лишили меня и всех остальных нашей формы и репутации, пока мы все не стали выглядеть одинаково. Офицеры потеряли звания, а новоиспеченные воины спецназа вроде меня стали никем, которому чертовски многое нужно было доказать.

В первый день нас разделили на три роты, и я был назначен первым сержантом, командующим ротой "Браво". Я получил эту работу, потому что первого сержанта попросили прочитать Кредо рейнджера после того, как ему дали жару на турнике, и он так устал, что провалился. Для Рейнджеров их кredo - это все. Наш инструктор-рейнджер (РИ) был в ярости, когда оценивал роту "Браво", все мы стояли по стойке смирно.

"Я не знаю, кем вы себя считаете, мужчины, но если вы рассчитываете стать рейнджерами, то я ожидаю, что вы знаете наше кredo". Его глаза нашли меня. "Я точно знаю, что здешний Старый флот не знает Кредо рейнджера".

Я изучал его месяцами и мог бы прочитать наизусть, стоя на голове. Для пущего эффекта я прочистил горло и заговорил громче.

"Признавая, что я добровольно стал рейнджером, полностью осознавая опасности выбранной мной профессии, я всегда буду стремиться поддерживать престиж, честь и высокий дух корпуса рейнджеров!"

"Очень превосходно..." Он пытался прервать меня, но я еще не закончил.

"Признавая тот факт, что рейнджер - это более элитный солдат, который прибывает на передний край сражения по суше, морю или воздуху, я принимаю тот факт, что как рейнджер моя страна ожидает, что я буду двигаться дальше, быстрее и сражаться упорнее, чем любой другой солдат!"

РИ кивнул с кривой улыбкой, но на этот раз держался подальше от меня.

“Я никогда не подведу своих товарищей! Я всегда буду оставаться умственно бодрым, физически сильным и морально уравновешенным, и я возьму на себя больше, чем моя доля задачи, какой бы она ни была, на 100 процентов, а то и больше!”

“Я доблестно покажу миру, что я специально отобранный и хорошо обученный солдат! Моя вежливость по отношению к вышестоящим офицерам, опрятность в одежде и забота о снаряжении послужат примером для подражания другим!”

“Я доблестно встречусь с врагами моей страны! Я одержу победу над ними на поле битвы, потому что я лучше обучен и буду сражаться изо всех сил! Сдаваться - это не слово для рейнджеров! Я никогда не оставлю павшего товарища в руках врага и ни при каких обстоятельствах не опозорю свою страну!

“Я с готовностью продемонстрирую внутреннюю стойкость, необходимую для достижения цели Рейнджера и завершения миссии, даже если я останусь единственным выжившим!”

“Рейнджеры показывают направление!”

Я продекламировал все шесть строф, и после этого он недоверчиво покачал головой и обдумал идеальный способ посмеяться последним. “Поздравляю, Гоггинс,” сказал он, “теперь ты первый сержант”.

Он оставил меня там, перед моим взводом, безмолвным. Теперь моей задачей было расставить наш взвод по местам и убедиться, что каждый человек готов к тому, что нас ждет. Я стал наполовину боссом, наполовину старшим братом и квалинструктором на полный рабочий день. В школе рейнджеров достаточно сложно привести себя в порядок, чтобы закончить ее. Теперь мне приходилось присматривать за сотней мужчин и следить за тем, чтобы они тоже держали себя в руках.

Кроме того, мне все еще предстояло пройти через те же упражнения, что и всем остальным, но это была легкая часть и фактически давало мне шанс расслабиться. Для меня физическое наказание было более чем приемлемым, но способ, которым я выполнял эти физические задачи, изменился. В BUD/S я всегда руководил своими лодочными экипажами, часто с большой любовью, но в целом мне было все равно, как дела у парней из других лодочных экипажей и уволились ли они. На этот раз я не просто тусовался, я еще и заботился обо всех. Если я видел, что у кого-то возникли проблемы с навигацией, патрулированием, продолжением пробежки или бодрствованием всю ночь, я убеждался, что мы все сплотились, чтобы помочь. Не все этого хотели. Тренировка была настолько сложной, что, когда некоторые ребята не были на дежурстве, чтобы получить оценку, они делали самый минимум и находили возможности отдохнуть и спрятаться. За шестьдесят девять дней, проведенных в школе рейнджеров, я ни на секунду не отвлекался. Я становился настоящим лидером.

Весь смысл Школы рейнджеров в том, чтобы дать каждому мужчине почувствовать, что нужно, чтобы возглавить команду высокого уровня. Полевые учения были похожи на охоту за добычей, смешанную с гонкой на выносливость. В течение шести этапов тестирования нас оценивали по навигации, оружию, технике использования веревок, разведке и общему лидерству. Полевые испытания были печально известны своей спартанской жестокостью и включали в себя три отдельных этапа подготовки.

Сначала нас разделили на группы по двенадцать человек и вместе провели пять дней и четыре ночи в предгорьях на этапе подготовки к форту Беннинг. Нам давали очень мало еды — одну или две порции в день — и всего пару часов сна ночью, поскольку мы часами мчались по пересеченной местности между станциями, где мы выполняли серию заданий, чтобы доказать свое мастерство в определенном навыке. Лидерство в группе ротировалось между мужчинами.

Горный этап был экспоненциально тяжелее, чем Форт-Беннинг. Теперь мы были объединены в команды по двадцать пять человек, чтобы перемещаться по горам северной Джорджии, и, приятель, зимой в Аппалачах чертовски холодно. Я читал истории о чернокожих солдатах с серповидно-клеточной чертой, умирающих во время горной фазы, и армия хотела, чтобы я носил специальные жетоны с красной оболочкой, чтобы предупредить медиков, если что-то пойдет не так, но я был лидером и не хотел, чтобы моя команда думала обо мне как о каком-то болезненном ребенке, поэтому красная оболочка так и не попала в мои жетоны.

В горах мы научились спускаться по канату и лазать по скалам, среди прочих альпинистских навыков, а также овладели техникой засад и горного патрулирования. Чтобы доказать это, мы отправились на два отдельных четырехдневных полевых учения, известных как Ftx. Во время нашего второго FTX налетел штурм. Ветер со скоростью тридцать миль в час завывал со льдом и снегом. Мы не взяли с собой спальных мешков или теплой одежды, и снова у нас было очень мало еды. Все, что мы могли использовать, чтобы согреться, — это подкладка для понcho и друг друга, что было проблемой, потому что прогорклый запах в воздухе был нашим собственным. Мы сожгли так много калорий без правильного питания, что потеряли весь наш жир и сжигали собственную мышечную массу в качестве топлива. От гнилостной вони у нас слезились глаза. Это вызвало рвотный рефлекс. Видимость сократилась до нескольких футов. Парни хрюкали, кашляли и стучали отбойными молотками, их глаза были расширены от ужаса. Я был уверен, что в ту ночь кто-нибудь умрет от обморожения, гипотермии или пневмонии.

Всякий раз, когда вы останавливаетесь поспать во время полевых испытаний, отдых непродолжителен, и вы обязаны обеспечивать безопасность в четырех направлениях, но перед лицом этого шторма взвод "Браво" не выдержал. Как правило, это были очень суровые люди с тонной гордости, но они были сосредоточены на выживании превыше всего остального. Я понял этот порыв, и инструкторы не возражали, потому что мы находились в режиме чрезвычайной ситуации из-за погодных условий, но для меня это дало возможность держаться особняком и подавать пример. Я рассматривал ту зимнюю бурю как платформу для того, чтобы стать необычным среди необычных людей.

Независимо от того, кто вы, жизнь предоставит вам похожие возможности, где вы можете проявить себя необычно. Есть люди из всех слоев общества, которые наслаждаются этими моментами, и когда я вижу их, я сразу узнаю их, потому что обычно это тот ублюдок, который совсем один. Это человек в костюме, который все еще в офисе в полночь, в то время как все остальные в баре, или крутой парень, который отправляется в спортзал сразу после сорока восьми-часовой операции. Она пожарная из дикой местности, которая вместо того, чтобы заняться своим спальным мешком, затачивает бензопилу после того, как проработала на пожаре двадцать четыре часа. Этот менталитет присущ всем нам. Мужчина, женщина, натуралист, гей, черный, белый или фиолетовый гребаный горошек. Каждый из нас может быть человеком, который летает весь день и ночь только для того, чтобы вернуться домой в грязный дом, и вместо того, чтобы обвинять семью или соседей по комнате, убирает его прямо тогда, потому что они отказываются игнорировать невыполненные обязанности.

Во всем мире есть такие удивительные люди. Не обязательно носить форму. Дело не во всех суровых школах, которые они окончили, во всех их нашивках и медалях. Речь идет о том, чтобы хотеть этого так, как будто завтра не наступит — потому что его может и не быть. Речь идет о том, чтобы думать обо всех остальных, а не о себе, и разрабатывать свой собственный этический кодекс, который отличает вас от других. Одна из этих этических норм — стремление превратить каждый негатив в позитив, а затем быть готовым идти вперед.

На той вершине горы в Джорджии я думал, что в реальном мире такой штурм обеспечит идеальное прикрытие для вражеской атаки, поэтому я не собирался и не искал тепла. Я углубился, приветствуя резню льда и снега, и удерживал западный периметр, как будто это был мой долг — потому что это чертовски хорошо! И я любил каждую секунду этого. Я щурился от ветра, и когда град щипал мне щеки, я кричал в ночь из глубины своей непонятой души.

Несколько парней услышали меня, выскочили из-за деревьев на севере и встали. Затем на востоке появился еще один парень, а еще один — на краю южного склона. Все они дрожали, завернувшись в свои жалкие подшлемники. Никто из них не хотел быть там, но они встали и выполнили свой долг. Несмотря на один из самых жестоких штурмов в истории Школы рейнджеров, мы держали полный периметр, пока инструкторы не сообщили нам по радио, чтобы мы возвращались с холода. Буквально. Ставили цирковой шатер. Мы пошли внутрь и жались друг к другу, пока буря не утихла.

Последние недели в школе рейнджеров называются Флоридской фазой, десятидневным FTX, в ходе которого пятьдесят человек перемещаются, точка за точкой GPS, как единое целое. Все началось со статического прыжка с самолета на высоте 1500 футов в холодные болота недалеко от пляжа Форт-Уолтон. Мы переходили вброд и вплавь через реки, устанавливали веревочные мости и с помощью рук и ног перебирались обратно на другой берег. Мы не могли оставаться сухими, и температура воды была в пределах 1-4 градусов. Мы все слышали историю о том, что зимой 1994 года стало так холодно, что четверо потенциальных рейнджеров умерли от переохлаждения во время фазы Флориды. Пребывание рядом с пляжем, отмораживание моих яиц напомнило мне Адскую неделю. Всякий раз, когда мы останавливались, парни были не на шутку встревожены и били отбойным молотком, но, как обычно, я упорно сосредотачивался и отказывался показывать слабость. На этот раз речь шла не о том, чтобы забрать души наших инструкторов. Речь шла о том, чтобы придать мужества мужчинам, которые боролись. Я бы переплыл реку шесть раз, если бы это было необходимо, чтобы помочь одному из моих парней привязать веревочный мост. Я бы провел их шаг за шагом через весь процесс, пока они не смогли бы доказать свою ценность руководству рейнджеров

Мы спали очень мало, если еще меньше и постоянно выполняли разведывательные задания, нанося удары по путевым точкам, устанавливая мосты и оружие и готовясь к засаде, по очереди возглавляя группу из пятидесяти человек. Эти люди устали, проголодались, замерзли, были разочарованы, и они больше не хотели там находиться. Большинство из них были на пределе своих возможностей, на все 100 процентов. Я тоже добивался этого, но даже когда не была моя очередь руководить, я помогал, потому что за те шестьдесят девять дней в школе рейнджеров я понял, что если ты хочешь называть себя лидером, это то, что для этого нужно.

Настоящий лидер остается измотанным, не терпит высокомерия и никогда не смотрит свысока на самое слабое звено. Он сражается за своих людей и подает пример. Вот что значит быть необычным среди необычных. Это означало быть одним из лучших и помогать своим людям тоже находить в себе лучшее. Это был урок, который я хотел бы усвоить гораздо глубже, потому что всего через несколько недель мне бросят вызов в отделе лидерства, и я потерплю неудачу.

Школа рейнджеров была настолько требовательной, а стандарты настолько высокими, что только девяносто шесть человек окончили класс из 308 кандидатов, и большинство из них были из взвода Браво. Я был награжден почетным званием рядового и получил 100-процентную оценку коллег. Для меня это значило еще больше, потому что мои одноклассники, мои товарищи по кулачному бою, ценили мое лидерство в суровых условиях, и один взгляд в зеркало показал, насколько суровыми были эти условия.



Сертификат за то, что был зачислен почетным человеком в Школу рейнджеров

Я похудел на пятьдесят шесть фунтов в школе рейнджеров. Я был похож на смерть. Мои щеки ввалились. Мои глаза вылезли из орбит. У меня не осталось ни одной мышцы бицепса. Все мы были истощены. У парней были проблемы с пробежкой по кварталу. Мужчины, которые могли сделать сорок подтягиваний за один раз, теперь изо всех сил пытались сделать одно. Армия ожидала этого и запланировала три дня между окончанием этапа во Флориде и выпуском, чтобы откормить нас, прежде чем наши семьи прилетят праздновать.

Как только был объявлен финальный FTX, мы поспешили прямиком в chow hall. Я завалил свой поднос пончиками, картошкой фри и чизбургерами и пошел искать молочный автомат. После того, как я выпил все эти чертовы шоколадные коктейли, мне стало плохо, мой организм стал непереносимым к лактозе, и я годами не прикасался к молочным продуктам. Но в тот день я был как маленький ребенок, неспособный подавить первобытную тоску по стакану молока.

Я нашел молочный автомат, потянул рычаг вниз и в замешательстве наблюдал, как оно вытекает, плотное, как творог. Я пожал плечами и шмыгнул носом. Пахло как-то не так, но я помню, как выпил это испорченное молоко, как будто это был свежий стакан сладкого чая, любезно предоставленный другой адской школой спецназа, которая заставила нас пройти через столько испытаний, что в конце концов все, кто выжил, были благодарны за свой холодный стакан испорченного молока.

\* \* \*

Большинство людей берут отпуск на пару недель, чтобы восстановиться после школы рейнджеров и немного набрать вес. Большинство людей так и делают. В день выпуска, в День Святого Валентина, я прилетел в Коронадо, чтобы встретиться со своим вторым взводом. Еще раз, я посмотрел на это отсутствие времени задержки как на возможность быть необычным. Не то чтобы кто-то еще наблюдал, но когда дело доходит до мышления, не имеет значения, на чем сосредоточено внимание других людей. У меня были свои необычные стандарты, которым я должен был соответствовать.

На каждой остановке, которую я делал в "Морских Котиках", от BUD / S до того первого взвода в школе рейнджеров, я был известен как жесткий ублюдок, и когда ОИС в моем втором взводе назначил меня ответственным за физподготовку, я был воодушевлен, потому что это показало мне, что я снова остановился с группой мужчин, которые были вынуждены справиться с огнем трудностей. Вдохновленный, я напряг свой мозг, чтобы подумать о том злом деръме, которое мы могли бы сделать, чтобы подготовиться к битве. На этот раз мы все знали, что нас отправят в Ирак, и я поставил своей задачей помочь нам стать самым суровым взводом "Морских Котиков" в бою. Это была высокая планка, установленная оригинальной легендой о Морских Котиках, которая до сих пор, как якорь, засела глубоко в моем мозгу. Наша легенда предполагала, что мы относимся к тому типу мужчин, которые проплывают пять миль в понедельник, пробегают двадцать миль во вторник и поднимаются на вершину высотой 14 000 футов в среду, и мои ожидания были чертовски высоки.

В течение первой недели ребята собирались в 5 утра для пробежки-заплыва-пробежки или двенадцатимильной пробежки, за которой следовал круг по О-курсу. Мы таскали бревна по насыпи и делали сотни отжиманий. Я заставил нас заниматься тяжелым деръмом, настоящим деръмом, тренировками, которые сделали нас Морскими Котиками. Каждый день тренировки был тяжелее предыдущего, и в течение недели или двух это изматывало людей. Каждый альфа-самец в спецоперациях хочет быть лучшим во всем, что они делают, но со мной, ведущим РТ, они не всегда могли быть лучшими. Потому что я никогда не давал им передышки. Мы все ломались и проявляли слабость. Такова была идея, но они не хотели, чтобы им каждый день бросали подобный вызов. На второй неделе посещаемость снизилась, и ОИС и командир нашего взвода отвели меня в сторону.

“Послушай, чувак, - сказал наш ОИС , - это глупо. Что мы делаем?”

“Мы больше не в BUD/S, Гоггинс”, - сказал шеф.

Для меня это было не о том, чтобы быть в BUD / S, это было о том, чтобы жить в духе Морского Котика и зарабатывать Трезубец каждый день. Эти парни хотели сами заниматься физкультурой, что обычно означало посещение спортзала и достижение больших результатов. Они не были заинтересованы в том, чтобы их наказывали физически, и определенно не были заинтересованы в том, чтобы их заставляли соответствовать моим стандартам. Их реакция не должна была меня удивлять, но она чертовски разочаровала меня и заставила потерять всякое уважение к их лидерским качествам.

Я понимал, что не все хотят работать как животное до конца своей карьеры, потому что я тоже не хотел заниматься этим дерзом! Но что отделяло меня почти от всех остальных в этом взводе, так это то, что я не позволял своему желанию комфорта управлять мной. Я был полон решимости вступить в войну с самим собой, чтобы найти больше, потому что я верил, что наш долг - поддерживать менталитет НОВИЧКА и доказывать свой статус каждый день. Морские Котики почитаются во всем мире и считаются самыми суровыми людьми, которых когда-либо создавал Бог, но этот разговор заставил меня понять, что это не всегда было правдой.

Я только что вернулся из школы рейнджеров, места, где ни у кого вообще нет звания. Даже если бы генерал проходил аттестацию, он был бы в той же одежде, которую мы все должны были носить, в одежде рядового в первый день базовой гребаной подготовки. Мы все были перерожденными личинками, без будущего и без прошлого, начинали с нуля. Мне понравилась эта концепция, потому что она давала понять, что независимо от того, чего мы достигли во внешнем мире, для Рейнджеров мы были никем. И я использовал эту метафору для себя, потому что она всегда и навеки верна. Независимо от того, чего вы или я достигаем в спорте, бизнесе или жизни, мы не можем быть удовлетворены. Жизнь - слишком динамичная игра. Мы либо становимся лучше, либо нам становится хуже. Да, нам нужно праздновать наши победы. В победе есть сила, которая преобразует, но после нашего празднования мы должны уменьшить ее, придумать новые режимы тренировок, новые цели и начать с нуля уже на следующий день. Я просыпаюсь каждый день, как будто я вернулся в BUD/S, первый день, первая неделя.

Начинать с нуля - это установка, которая гласит, что мой холодильник никогда не бывает полон и никогда не будет. Мы всегда можем стать сильнее и проворнее, умственно и физически. Мы всегда можем стать более способными и надежными. Поскольку это так, мы никогда не должны чувствовать, что наша работа выполнена. Всегда есть что еще сделать.

Вы опытный ныряльщик с аквалангом? Отлично, сбрось свое снаряжение, сделай глубокий вдох и стань стофутовым фридайвером. Ты крутой триатлонист? Круто, научись лазать по скалам. Вы наслаждаетесь невероятно успешной карьерой? Замечательно, выучи новый язык или навык. Получи вторую степень. Всегда будьте готовы принять невежество и снова стать тупым ублюдком в классе, потому что это единственный способ расширить свой багаж знаний и объем работы. Это единственный способ расширить свой кругозор.

На второй неделе моей рабо второго взвода мой командир и ОИС раскрыли свои карты. Было ужасно слышать, что они не чувствовали, что нам нужно каждый день зарабатывать свой статус. Конечно, все ребята, с которыми я работал на протяжении многих лет, были относительно твердыми парнями и высококвалифицированными. Им нравились трудности работы, братство и то, что с ними обращались как с суперзвездами. Всем им нравилось быть Морскими Котиками, но некоторые не были заинтересованы в том, чтобы начинать с нуля, потому что, просто получив право дышать свежим воздухом, они уже были удовлетворены. Так вот, это очень распространенный способ мышления. Большинство людей в мире, если они вообще когда-либо подталкивают себя, готовы подталкивать себя только до тех пор, пока это нужно. Как только они достигают теплого плато, они чертовски расслабляются и наслаждаются своими наградами, но для этого менталитета есть другое выражение. Это называется размякнуть, и этого я терпеть не мог.

Что касается меня, то мне нужно было поддерживать свою репутацию, и когда остальная часть взвода отказалась от моего сделанного на заказ адского пейзажа, погоны на моем плече стали еще больше. Я усилил свои тренировки и поклялся выкладываться так усердно, что это заденет их гребаные чувства. Как глава РТ, этого не было в моей должностной инструкции. Я должен был вдохновлять парней отдавать больше. Вместо этого я увидел то, что считал вопиющей слабостью, и дал им понять, что на меня это не произвело впечатления.

За одну короткую неделю мое лидерство откатилось на несколько световых лет от того места, где я был в школе рейнджеров. Я потерял связь со своей ситуационной осведомленностью (SA) и недостаточно уважал людей в моем взводе. Как лидер, я пытался пробиться сквозь толпу, а они сопротивлялись этому. Никто не отступил ни на дюйм, включая офицеров. Я полагаю, что все мы пошли по пути наименьшего сопротивления. Я просто не замечал этого, потому что физически мне было тяжелее, чем когда-либо.

И со мной был один парень. Следж был суровым ублюдком, выросшим в Сан-Бернардино, сыном пожарного и секретарши, и, как и я, он научился плавать, чтобы сдать экзамен по плаванию и получить квалификацию BUD/S. Он был всего на год старше, но уже служил в своем четвертом взводе. Кроме того, он сильно пил, имел небольшой избыточный вес и хотел изменить свою жизнь. На следующее утро после того, как шеф, ОИС и я поговорили, Следж появился в 5 утра, готовый к выступлению. Я был там с 4:30 утра и уже вспотел от работы.

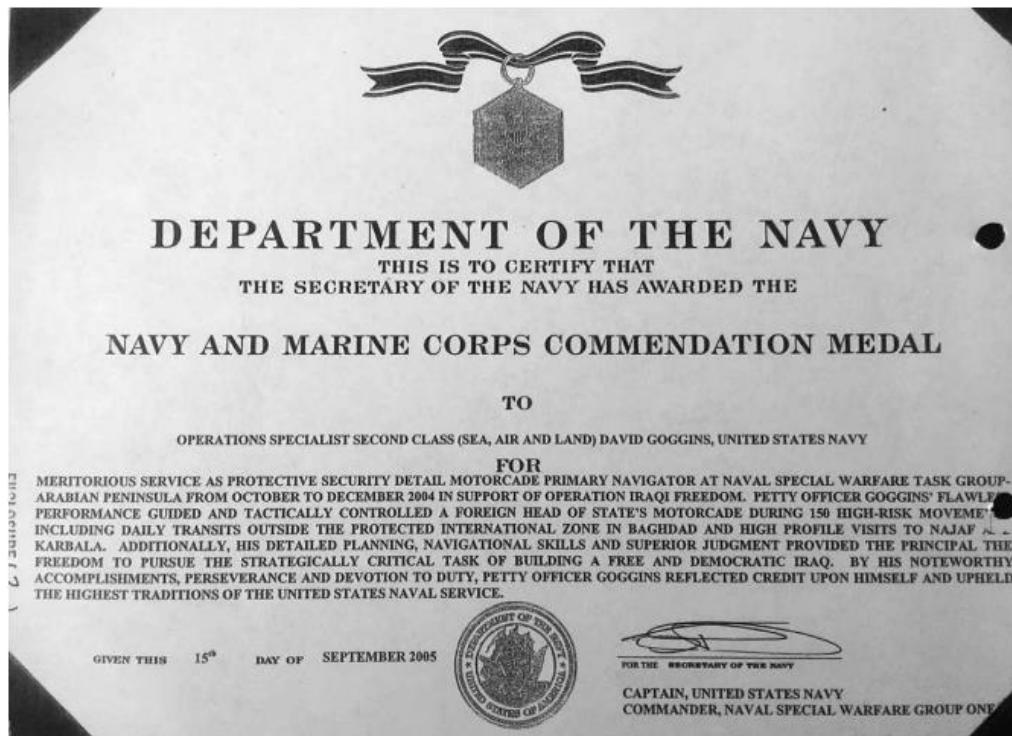
“Мне нравится, что ты делаешь с тренировками, - сказал он, - и я хочу продолжать их делать”.

“Принято” – сказал я

С тех пор, где бы мы ни находились, будь то Коронадо, Ниланд или Ирак, мы проходили через это каждое божье утро. Мы встречались в 4 утра и приступали к делу. Иногда это означало взбегать по склону горы, прежде чем на большой скорости выехать на О-курс, и таскать бревна вверх, через насыпь и вниз по пляжу. В BUD/S обычно шесть человек носили эти бревна. Мы сделали это только вдвоем. В другой день мы раскачивали пирамиду подтягиваний, выполнив сеты по одному, вплоть до двадцати и снова опустившись до одного. После каждого второго подхода мы взбирались по веревке высотой в сорок футов. Тысяча подтягиваний перед завтраком стала нашей новой мантрой. Сначала Следж изо всех сил старался сделать один подход из десяти подтягиваний. За несколько месяцев он сбросил тридцать пять фунтов и делал сто подходов из десяти!

В Ираке было невозможно заниматься длинными пробежками, поэтому мы жили в тренажерном зале. Мы сделали сотни становых тяг и провели часы на тазобедренных санях. Мы вышли далеко за рамки перетренированности. Нас не волновала мышечная усталость или нервный срыв, потому что после определенного момента мы тренировали свой разум, а не тело. Мои тренировки не были предназначены для того, чтобы сделать нас быстрыми бегунами или стать самыми сильными людьми на миссии. Я учил нас выдерживать пытки, чтобы мы оставались расслабленными в чрезвычайно неудобной обстановке. И дерьмо действительно время от времени становилось неудобным.

Несмотря на явное разделение внутри нашего взвода (Следж и я против всех остальных), мы хорошо действовали вместе в Ираке. Однако вне службы существовала огромная пропасть между тем, кем мы двое становились, и тем, кем я считал людей в моем взводе, и мое разочарование было очевидным. Я носил свое дерзкое отношение повсюду, как саван, за что получил взводное прозвище Дэвид "Оставь меня в покое" Гоггинс, и никогда не просыпался, чтобы понять, что мое разочарование было моей собственной проблемой. Это не вина моих товарищ по команде



Не говоря уже о динамике взвода, в Ираке еще предстояла работа

Это недостаток того, чтобы стать необычным среди необычных. Вы можете подтолкнуть себя к тому, что выходит за рамки текущих возможностей или временного мышления людей, с которыми вы работаете, и это нормально. Просто знайте, что ваше предполагаемое превосходство - это плод вашего собственного эго. Так что не властвуйте над ними, потому что это не поможет вам продвинуться как команде или как личности в вашей области. Вместо того чтобы злиться из-за того, что ваши коллеги не могут утешаться за вами, помогите втянуться коллегам и ведите их с собой!

Мы все сражаемся в одной и той же битве. Все мы разрываемся между комфортом и производительностью, между тем, чтобы довольствоваться посредственностью или быть готовыми страдать, чтобы стать лучшими версиями себя, все это чертова времена. Мы принимаем подобные решения дюжину или более раз в день. Моя работа как главы РТ заключалась не в том, чтобы требовать, чтобы мои ребята соответствовали легенде о Морских Котиках, которую я любил, а в том, чтобы помочь им стать лучшей версией самих себя. Но я никогда не слушал и не руководил. Вместо этого я разозлился и разочаровался в своих товарищах по команде. В течение двух лет я играл крутого парня и никогда не делал шага назад со спокойной душой, чтобы исправить свою первоначальную ошибку. У меня было бесчисленное множество возможностей преодолеть разрыв, который я помог создать, но я так и не сделал этого, и это дорого мне обошлось.

Я не сразу понял все это, потому что после моего второго взвода меня отправили в школу свободного падения, а затем сделали инструктором по штурмовым действиям. Оба поста были запланированы для подготовки меня к вступлению в Зеленую команду. Штурмы были критически важными, потому что большинство людей, которых исключают из "Зеленой команды", увольняются за неаккуратные действия в зданиях. Они двигаются слишком медленно при расчистке зданий, слишком легко обнаруживаются или волнуются, и в конечном итоге стреляют по дружественным целям. Обучение этим навыкам сделало меня сосредоточенным, скрытым и спокойным в замкнутом пространстве, и я ожидал, что со дня на день получу приказ тренироваться с DEVGRU в Дам Нек, штат Вирджиния, но они так и не поступили. Двое других парней, которые были вместе со мной, получили свои контракты. Мой ушел в самовольную отлучку.

Я позвонил руководству в Дам Нек. Они сказали мне снова провести скрининг, и вот тогда я понял, что что-то не так. Я думал о процессе, через который прошел. Действительно ли я должен был добиться лучших результатов? Я не врубался в это дермо. Но потом я вспомнил само интервью, которое больше походило на допрос с участием двух мужчин, играющих в хорошего полицейского и плохого полицейского. Они не исследовали мой набор навыков или знаний в ВМС. Восемьдесят пять процентов их вопросов не имели никакого отношения к моей способности работать вообще. Большая часть этого интервью была посвящена моей расе.

"Мы - куча старых добрых парней, - сказал один из них, - и нам нужно знать, как ты отнесешься к тому, что услышишь черные шутки, братан".

Большинство их вопросов были вариациями на эту тему, и, несмотря на все это, я улыбался и думал: "Как вы, белые мальчики, будете себя чувствовать, когда я стану здесь самым крутым ублюдком?" Но это не то, что я сказал, и это было не потому, что я был напуган или испытывал дискомфорт. На этом собеседовании я чувствовал себя как дома, как нигде в армии, потому что впервые в моей жизни это было открыто, черт возьми. Они не пытались притворяться, что быть одним из горстки чернокожих парней в, возможно, самой почитаемой военной организации в мире не имеет своего собственного уникального набора проблем. Один парень бросал мне вызов своей агрессивной позой и тоном, другой парень сохранял хладнокровие, но они оба были настоящими. В DEVGRU уже было два или три чернокожих человека, и они говорили мне, что для вступления в их внутренний круг требуется, чтобы я подписал определенные условия. И в каком-то болезненном смысле мне понравилось это послание и вызов, который с ним был связан

DEVGRU была крутой командой отступников в Морских Котиках, и они хотели, чтобы так и оставалось. Они не хотели никого цивилизовывать. Они не хотели развиваться или меняться, и я знал, где я нахожусь и во что ввязываюсь. Эта команда была ответственна за самые опасные миссии на "острие копья". Это был преступный мир белого человека, и этим парням нужно было знать, как я буду действовать, если кто-то начнет приставать ко мне. Они нуждались в заверениях, что я могу контролировать свои эмоции, и как только я разглядел на их языке высшую цель, я не мог обидеться на их поступок.

"Послушайте, я сталкивался с расизмом всю свою жизнь, - ответил я, - и никто из вас, ублюдков, не может сказать мне ничего такого, чего бы я не слышал двадцать раз раньше, но будьте готовы. Потому что я, блядь, вернусь за тобой!" В то время им, казалось, нравилось, как это звучит. Проблема в том, что когда ты чернокожий парень, отвечающий на это, собеседование обычно проходит не так хорошо.

Я никогда не узнаю, почему я не получил свои заказы для Green Team, и это не имеет значения. Мы не можем контролировать все переменные в нашей жизни. Речь идет о том, что мы делаем с аннулированными или предоставленными нам возможностями, которые определяют, как закончится история. Вместо того, чтобы думать, как я однажды разрушил процесс отбора, я могу сделать это снова, я решил начать с нуля и вместо этого провести отбор для Delta Force — армейской версии DEVGRU.

Отбор в "Дельту" строгий, и я всегда был заинтригован им из-за неуловимого характера группы. В отличие от "Морских Котиков", вы никогда не слышали о "Дельте". Отбор в "Дельту" включал тест на IQ, полное военное резюме, включающее мою квалификацию и военный опыт, а также мои оценки. Я собрал все это воедино за несколько дней, зная, что соревнуюсь с лучшими парнями из всех родов войск и что приглашение получат только лучшие. Мои заказы от Дельты поступили в течение нескольких недель. Вскоре после этого я приземлился в горах Западной Вирджинии, готовый побороться за место среди самых лучших солдат армии.

Странно, но в Дельта-пустоте не было слышно ни криков, ни воплющих воплей. Не было ни сбора, ни фотографий. Все мужчины, которые там появились, были самоучками, и наши приказы были написаны мелом на доске, висевшей в казарме. В течение трех дней нам не разрешалось покидать территорию комплекса. Мы сосредоточились на отдыхе и акклиматизации, но на четвертый день физкультура началась с базового скринингового теста, который включал две минуты отжиманий, две минуты приседаний и двухмильную пробежку по расписанию. Они ожидали, что все будут соответствовать минимальным стандартам, а тех, кто не соответствовал, отправляли домой. С этого момента все сразу же и постепенно усложнялось. На самом деле, позже той же ночью мы провели наш первый дорожный марш. Как и все в Дельте, официально дистанция была неизвестна, но я полагаю, что от начала до конца дистанция составляла около восемнадцати миль.

Было холодно и очень темно, когда все 160 человек отправились в путь, нагруженные примерно сорокагунтовыми рюкзаками. Большинство парней начинали медленным маршем, довольные тем, что сами идут в ногу со временем. Я рванул с места на взводе и на первой четверти мили оставил всех позади. Я увидел возможность быть необычным и воспользовался ею, и закончил примерно на тридцать минут раньше всех остальных.

Delta Selection - лучший курс спортивного ориентирования в мире. В течение следующих десяти дней мы утром оттачивали физическую подготовку, а ночью отрабатывали продвинутые навыки наземной навигации. Они научили нас, как добраться из пункта А в пункт Б, изучая местность вместо дорог и тропинок на карте. Мы научились читать по пальцам и порезам, и что если ты высоко, оставаться на высоте. Нас учили следовать за водой. Когда вы начинаете читать местность таким образом, ваша карта оживает, и впервые в своей жизни я стал великим специалистом по ориентированию. Мы научились определять расстояние и рисовать наши собственные топографические карты. Сначала нам поручили сопровождать инструктора по диким землям, и эти инструкторы таскали задницы. В течение следующих нескольких недель мы были предоставлены сами себе. Технически, мы все еще тренировались, но нас также оценивали и наблюдали, чтобы убедиться, что мы двигаемся по пересеченной местности, а не по дорогам.

Кульминацией всего этого стал расширенный выпускной экзамен в полевых условиях, который длился семь дней и ночей, если мы смогли зайти так далеко. Это не было командной работой. Каждый из нас был сам по себе, чтобы использовать нашу карту и компас, чтобы перемещаться от одной точки маршрута к другой. На каждой остановке стоял "Хаммер", и сотрудники (наши инструкторы и оценщики) отмечали наше время и давали нам следующий набор координат. Каждый день был по-своему уникальным испытанием, и мы никогда не знали, сколько точек нам придется преодолеть, прежде чем тест будет завершен. Кроме того, существовал неизвестный срок, в который были посвящены только сотрудники. На финишной прямой нам не сказали, прошли мы или провалились. Вместо этого нас направляли к одному из двух крытых "хаммеров". Хороший грузовик отвезил вас в следующий лагерь, плохой грузовик ехал обратно на базу, где вам пришлось бы собрать свое барахло и отправиться домой. Большую часть времени я не знал, добрался ли я точно, пока грузовик не останавливался.

К пятому дню я был одним из примерно тридцати парней, все еще рассматривавшихся для службы в "Дельта Форс". Оставалось всего три дня, и я отличноправлялся с каждым тестом, приходя по крайней мере за девяносто минут до окончания теста. Финальным испытанием должен был стать сорокамильный забег по сухе, и я с нетерпением ждал этого, но сначала мне нужно было поработать. Я плавал в реках, взбирался по лесистым склонам и бродил вдоль горных хребтов, от точки к точке, пока не случилось немыслимое. Я заблудился. Я был не на том гребне. Я дважды проверил свою карту и компас и посмотрел через долину в нужную сторону, прямо на юг.

Принято!

Впервые часы стали решающим фактором. Я не знал точного времени, но знал, что приближаюсь к финишу, поэтому побежал вниз по крутым оврагу, но потерял равновесие. Моя левая нога застряла между двумя валунами, я перекатился через лодыжку и почувствовал, как она хрустнула. Боль была мгновенной. Я посмотрел на часы, стиснул зубы и как можно быстрее зашнуровал ботинок, затем заковылял вверх по крутым склону к нужному гребню.

На последнем отрезке пути к финишу моя лодыжка так сильно разорвалась, что мне пришлось развязать ботинок, чтобы облегчить боль. Я двигался медленно, уверенный, что меня отправят домой. Я был неправ. Мой "Хаммер" высадил нас в предпоследнем базовом лагере Delta Selection, где я всю ночь обледеневал лодыжку, зная, что из-за моей травмы тест по наземной навигации на следующий день, скорее всего, будет мне не по силам. Но я не сдавался. Я появился, боролся за то, чтобы остаться в составе, но пропустил свое время на одном из ранних контрольных пунктов, и все. Я не опустил голову, потому что травмы случаются. Я отдал этому все, что у меня было, и когда вы ведете бизнес подобным образом, ваши усилия не останутся незамеченными

Сотрудники "Дельты" подобны роботам. На протяжении всего отбора они не проявляли никакой индивидуальности, но когда я готовился покинуть территорию комплекса, один из ответственных офицеров вызвал меня в свой кабинет.

"Гоггинс, - сказал он, протягивая руку, - ты жеребец! Мы хотим, чтобы ты выздоровел, вернулся и попробовал еще раз. Мы верим, что когда-нибудь вы станете отличным дополнением к Delta Force".

Но когда? Я пришел в себя после второй операции на сердце в клубящемся облаке анестезии. Я посмотрел через правое плечо на капельницу и проследил за потоком крови в моих венах. Я был подключен к медицинскому оборудованию. Звуковые сигналы сердечных мониторов записывали данные, чтобы рассказать историю на языке, недоступном моему пониманию. Если бы только я говорил свободно, может быть, я бы знал, было ли мое сердце наконец целым, будет ли когда-нибудь "когда-нибудь". Я положил руку на сердце, закрыл глаза и прислушался в поиске подсказок.

Покинув Дельту, я вернулся в отряды Морских Котиков и был назначен на сухопутный бой инструктором, а не воином. Сначала мой моральный дух упал. Мужчины, которым не хватало моих навыков, целеустремленности и спортивных способностей, были на поле боя в двух странах, а я был пришвартован на ничейной земле, удивляясь, как все так быстро пошло наперекосяк. Мне показалось, что я ударился о стеклянный потолок, но всегда ли он был там или я сам задвинул его на место? Истина была где-то посередине.

Живя в Бразилии, штат Индиана, я понял, что предрассудки есть везде. Частичка этого есть в каждом человеке и в каждой организации, и если вы единственный в какой-либо конкретной ситуации, вам решать, как вы собираетесь с этим справиться, потому что вы не можете заставить это исчезнуть. В течение многих лет я использовал это, чтобы подпитывать себя, потому что в том, чтобы быть единственным, есть большая сила. Это заставляет вас использовать свои собственные ресурсы и верить в себя перед лицом несправедливого контроля. Это увеличивает степень сложности, что делает каждый успех намного приятнее. Вот почему я постоянно ставлю себя в ситуации, когда я знал, что столкнусь с этим. Я питался тем, что был единственным в комнате. Я принес людям войну и наблюдал, как мое превосходство взрывает маленькие умы. Я не сидел сложа руки и не плакал о том, что я единственный. Я принял меры, сказал: "Иди на хер", и использовал всю боль, которую я чувствовал, как динамит, чтобы взорвать эти стены.

Но такого рода сырье только продвинет вас в жизни. Я был настолько конфронтационным, что создавал ненужных врагов на своем пути, и я считаю, что именно это ограничило мой доступ к лучшим командам Морских Котиков. Поскольку моя карьера находилась на перепутье, у меня не было времени зацикливаться на этих ошибках. Я должен был найти более возвышенную позицию и превратить негатив, который я создал, в другой позитив. Я не просто согласился на службу в сухопутных войсках, я был лучшим инструктором, каким только мог быть, и в свободное время я создал для себя новые возможности, запустив свой ultra quest, который возродил мою застопорившуюся карьеру. Я снова был на верном пути, пока не узнал, что родился с разбитым сердцем.

Но в этом была и положительная сторона. Уложенный на свою послеоперационную больничную койку, я, казалось, то приходил в сознание, то терял его, поскольку разговоры между врачами, медсестрами, моей женой и матерью перетекали друг в друга, как белый шум. Они понятия не имели, что я все это время бодрствовал, слушал, как бьется мое раненое сердце, и внутренне улыбался. Зная, что у меня наконец-то есть окончательное научное доказательство того, что я более необычный, чем любой ублюдок, который когда-либо жил.

---

## CHALLENGE #9

Это для необычных ублюдков в этом мире. Многие люди думают, что как только они достигают определенного уровня статуса, уважения или успеха, они добиваются успеха в жизни. Я здесь, чтобы сказать вам, что вы всегда должны находить больше. Величие - это не то, что, если вы встретите его однажды, оно останется с вами навсегда. Это дермо испаряется, как капля масла на раскаленной сковороде.

Если вы действительно хотите стать необычным среди необычных, это потребует поддержания величия в течение длительного периода времени. Это требует постоянного стремления и нескончаемых усилий. Это может показаться привлекательным, но потребует от вас всего, что у вас есть, и даже немного больше. Поверьте мне, это не для всех, потому что это потребует особого внимания и может нарушить баланс в вашей жизни.

Это то, что нужно, чтобы стать настоящим сверхуспевающим, и если вы уже окружены людьми, которые находятся на вершине своей игры, что вы собираетесь сделать по-другому, чтобы выделиться? Легко выделяться среди обычных людей и быть большой рыбой в маленьком пруду. Это гораздо более сложная задача, когда ты волк, окруженный волками.

Это означает не только поступление в Уортонскую школу бизнеса, но и то, что вы занимаете 1-е место в своем классе. Это означает не просто окончить BUD / S, но и стать почетным солдатом в школе армейских рейнджеров, а затем выйти и закончить Бэдутер.

Вдохните в этот редкий воздух самодовольство, которое, как вы чувствуете, собирается вокруг вас, ваших коллег и товарищей по команде. Продолжайте ставить перед собой препятствия, потому что именно там вы обнаружите трение, которое поможет вам стать еще сильнее. Не успеешь оглянуться, как ты останешься один.

#canthurtme #uncommonamongstuncommon.

# Глава 10

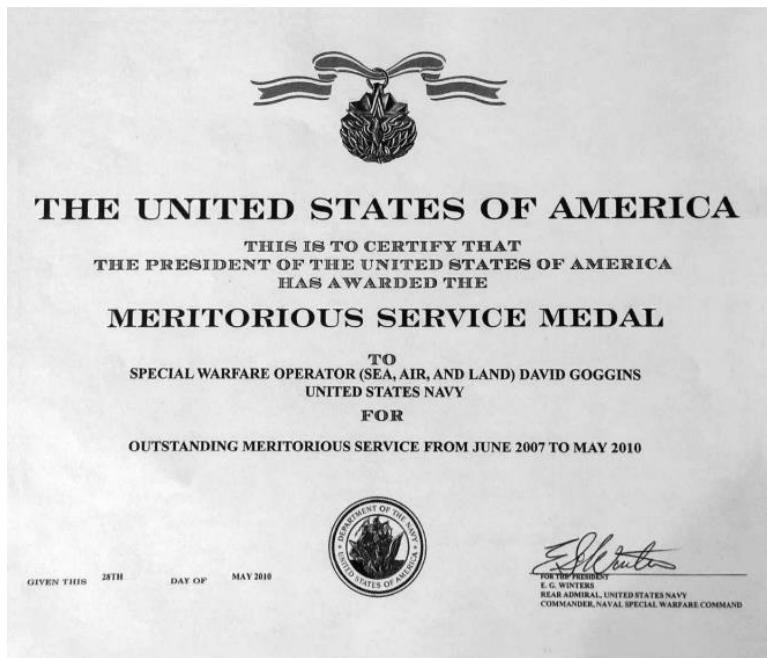
## ВОЗМОЖНОСТЬ В НЕУДАЧЕ

27 СЕНТЯБРЯ 2012 ГОДА я стоял во временному тренажерном зале на втором этаже Рокфеллер центра 30, готовясь побить мировой рекорд по подтягиваниям за двадцать четыре часа. Во всяком случае, таков был план. Там была Саванна Гатри, а также представитель Книги рекордов Гиннесса и Мэтт Лауэр (да, этот гребаный парень). Опять же, я стремился сбрать деньги — на этот раз много денег — для Фонда воинов специальных операций, но я также хотел эту запись. Чтобы получить ее, мне пришлось выступить в центре внимания Today Show.

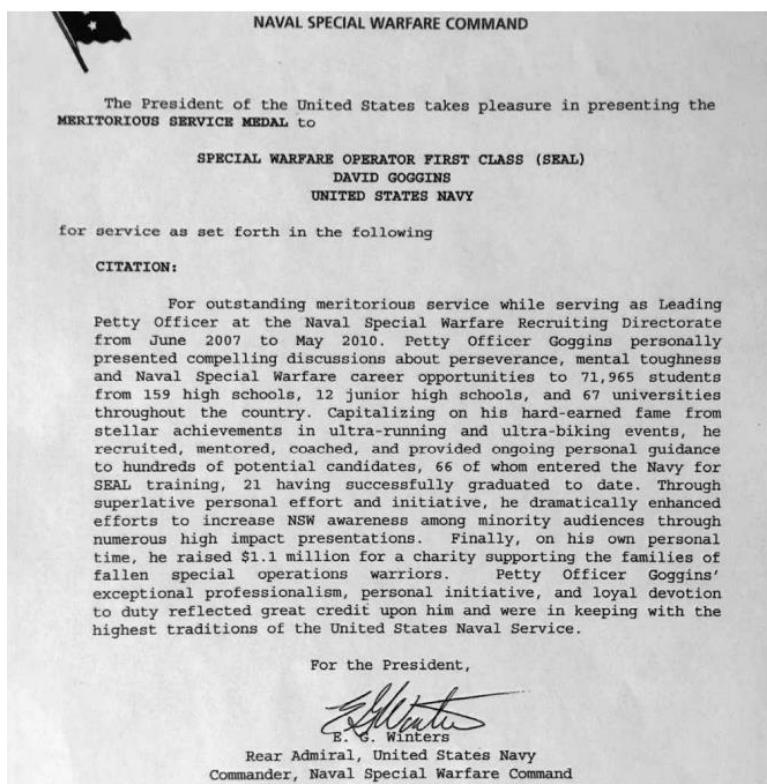
Число в моей голове составляло 4020 подтягиваний. Звучит сверхчеловечески, верно? Так было и со мной, пока я не проанализировал это и не понял, что если бы я мог делать шесть подтягиваний в минуту, каждую минуту, в течение двадцати четырех часов, я бы разрушил это. Это примерно десять секунд усилий и пятьдесят секунд отдыха в минуту. Это было бы нелегко, но я счел это выполнимым, учитывая ту работу, которую я проделал. За последние пять-шесть месяцев я сделал более 40 000 подтягиваний и был в восторге от того, что оказался на пороге очередного грандиозного испытания. После всех взлетов и падений после моей второй операции на сердце мне это было нужно.

Хорошей новостью было то, что операция удалась. Впервые в моей жизни у меня была полностью функционирующая сердечная мышца, и я не спешил бегать или ездить на велосипеде. Я был терпелив к своему выздоровлению. Военно-морской флот все равно не разрешил бы мне работать, и, чтобы остаться в "Морских Котиках", мне пришлось согласиться на работу, не требующую физических перегрузок, не связанную с боевыми действиями. Адмирал Уинтерс продержал меня в рекрутинге еще два года, и я продолжал путешествовать, делился своей историей с желающими слушать и работал, чтобы завоевать сердца и умы. Но все, что я действительно хотел делать, это то, чему меня учили, и это сражаться! Я пытался залечить эту рану походами на стрельбище, но от стрельбы по мишениям мне стало только хуже.

В 2011 году, после четырех с лишним лет призыва и двух с половиной лет нахождения в списке инвалидов из-за проблем с сердцем, я, наконец, получил медицинское разрешение на повторную операцию. Адмирал Уинтерс предложил отправить меня туда, куда я захочу. Он знал о моих жертвах и моих мечтах, и я сказал ему, что у меня есть незаконченное дело с Delta. Он подписал мои документы, и после пятилетнего ожидания мой день настал.



Награжден медалью "За заслуги" за мою работу по подбору персонала



Выбран матросом квартала с января по март 2010 года

В очередной раз я заехал в Аппалачи для выбора Дельты. В 2006 году, после того как я выполнил "восемнадцатимильную дорожную ракету" в наш первый настоящий рабочий день, я услышал несколько благонамеренных отзывов от некоторых других парней, которые попали на мельницу слухов. В Delta Selection все держится в секрете. Да, есть четкие задачи и обучение, но никто не говорит вам, как долго они выполняются или будут выполняться (даже пробежка в восемнадцать миль была лучшей оценкой, основанной на моей собственной навигации), и только сотрудники знают, как они оценивают своих кандидатов. Согласно the rumor mill, они используют этот первый гуск в качестве отправной точки для расчета того, сколько времени должно занимать каждое навигационное задание. Это означает, что если вы будете действовать усердно, то уменьшите свое собственное время на выполнение. На этот раз у меня была такая информация, и я мог бы перестраховаться и не торопиться, но я не сбирался выходить к этим великим людям и прилагать половину усилий. Я старался еще усерднее, чтобы убедиться, что они видят меня с лучшей стороны, и я побил свой собственный рекорд курса (согласно этой надежной фабрике слухов) на девять минут.

Вместо того, чтобы услышать это от меня, я обратился к одному из парней, которые были со мной в Delta Selection, и ниже его рассказ из первых рук о том, как произошел этот слух:

Прежде чем я смогу рассказать о дорожном марше, я должен дать немного контекста в дни, предшествовавшие ему. Приходя на отбор, вы понятия не имеете, чего ожидать, все слышат истории, но вы не имеете полного представления о том, через что вам предстоит пройти... Я помню, как приехал в аэропорт в ожидании автобуса, и все болтали чушь собачью. Для многих людей это воссоединение друзей, которых вы не видели годами. Это также тот момент, когда вы начинаете оценивать всех. Я помню, как большинство людей разговаривали или расслаблялись, был один человек, который сидел на своей сумке и выглядел напряженным. Этим человеком, как я позже узнал, был Дэвид Гоггинс, с самого начала было видно, что он будет одним из парней в финале. Будучи бегуном, я узнал его, но по-настоящему собрал все воедино только после первых нескольких дней.

Есть несколько мероприятий, которые, как вы знаете, вам нужно провести только для того, чтобы начать курс; одно из них - дорожный марш. Не вдаваясь в конкретные дистанции, я знал, что это будет довольно далеко, но мне было комфортно пробежать большую их часть. Приступая к отбору, я большую часть своей карьеры прослужил в спецназе, и редко кто-то финишировал раньше меня в дорожном марше. Мне было удобно с рюкзаком за спиной. Когда мы стартовали, было немного холодно и очень темно, и когда мы стартовали, я был там, где мне было удобнее всего, - впереди. В течение первой четверти мили мимо меня пронесся парень, и я подумал про себя: "Он ни за что не смог бы поддерживать такой темп". Но я видел, что свет его фары продолжает удаляться; я решил, что увижу его через несколько миль после того, как трасса раздавит его.

Этот конкретный маршрут дорожного марша имеет жестокую репутацию; был один холм, на который я поднимался, я мог вытянуть руку перед собой и почти коснуться земли, настолько он был крут. В этот момент передо мной был только один парень, и я увидел следы, которые были в два раза длиннее моего шага. Я был в восторге, моей точной мыслью было: "Это самое безумное дермо, которое я когда-либо видел; этот чувак взбежал на этот холм". В течение следующих двух часов я ожидал, что выйду из-за угла и обнаружу его лежащим на обочине дороги, но этого так и не произошло. Закончив, я раскладывал свое снаряжение и увидел, что Дэвид тусуется неподалеку. Он закончил довольно давно. Хотя отбор - это индивидуальное мероприятие, он был первым, кто дал мне пять и сказал: "Отличная работа".

—Т, в электронном письме от 25.06.2018

Это выступление произвело впечатление не только на ребят из моего отборочного класса. Недавно я услышал от Хоука, другого морского котика, что некоторые армейские парни, с которыми он работал во время развертывания, все еще говорили об этом инциденте, почти как о городской легенде. Оттуда я продолжил пробиваться через Delta Selection на вершину класса или около нее. Мои навыки навигации по сушке были лучше, чем когда-либо, но это не значит, что это было легко. Дороги были перекрыты, не было ровной местности, и в течение нескольких дней мы взирались вверх и вниз по крутым склонам при температуре ниже нуля, выбирая путевые точки, читая карты и бесчисленные вершины, хребты и зарисовки, которые все выглядели одинаково. Мы пребирались сквозь густой кустарник и глубокие сугробы, плескались в ледяных ручьях и взирались на зимние скелеты высоких деревьев. Это было болезненно, вызывающе и чертовски красиво, и я принимал это, перемалывая все тесты, которые они могли придумать.

В предпоследний день отбора в Дельту я набрал свои первые четыре очка так же быстро, как обычно. В большинстве дней нужно было достичь в общей сложности пяти путевых точек, поэтому, когда я получил пятую, я был более чем уверен. В моем воображении я был черным Дэниелом Буном. Я наметил свою точку зрения и спустился еще по одному крутому склону. Один из способов ориентироваться на чужой местности - отслеживать линии электропередач, и я мог видеть, что одна из этих линий на расстоянии вела прямо к моей пятой и последней точке. Я промчался по земле, отследил линию, отключил свое сознание и начал мечтать о будущем. Я знал, что сдам выпускной экзамен — сорокамильную сухопутную навигацию, которую я даже не смог попробовать в прошлый раз, потому что за два дня до этого сломал лодыжку. Я считал, что мой выпуск был предрешен, и после этого я снова буду бегать и стрелять в элитном подразделении. По мере того как я визуализировал это, оно становилось все более реальным, и мое воображение уносило меня далеко от Аппалачских гор.

Главное в том, чтобы следить за источником питания, - это то, что вам лучше быть чертовски уверенным, что вы на правильной линии! Согласно моему обучению, я должен был постоянно сверяться со своей картой, так что, если я сделаю неверный шаг, я смогу перестроиться и двигаться в правильном направлении, не теряя слишком много времени, но я был настолько самоуверен, что забыл это сделать, и я также не наметил отступления от маршрута. К тому времени, как я очнулся от страны фантазий, я был далеко от курса и почти за пределами досягаемости!

Я перешел в режим паники, нашел свое местоположение на карте, привязал его к нужной линии электропередачи, взбежал на вершину горы и продолжал бежать до самой своей пятой точки. У меня все еще оставалось девяносто минут до отбоя, но когда я приблизился к следующему Хаммеру, я увидел другого парня, направляющегося ко мне!

“Куда ты направляешься”, - спросила я, подбегая.

“Я перехожу к своему шестому пункту”, - сказал он.

“Черт, сегодня не пять пунктов?!“

“Нет, сегодня их шесть, брат”.

Я посмотрел на свои часы. У меня было чуть больше сорока минут, прежде чем они объявили время. Я добрался до "хаммера", записал координаты шестого контрольного пункта и изучил карту. Благодаря моей неудаче, у меня было два четких варианта. Я мог бы играть по правилам и не успеть, или я мог бы нарушить правила, воспользоваться дорогами, находящимися в моем распоряжении, и дать себе шанс. Единственное, что было на моей стороне, так это то, что в специальных операциях ценят думающего стрелка, солдата, готового сделать все возможное для достижения цели. Все, что я мог сделать, это надеяться, что они сжалятся надо мной. Я проложил наилучший из возможных маршрутов и свалил к чертовой матери. Я обходил лес, пользовался дорогами, и всякий раз, когда я слышал грохот грузовика на близком расстоянии, я прятался. Полчаса спустя, на гребне еще одной горы, я смог увидеть шестую точку, нашу финишную черту. Судя по моим часам, у меня оставалось пять минут.

Я полетел вниз по склону, разбегаясь изо всех сил, и опередил всех на одну минуту. Пока я переводил дыхание, нашу команду разделили и погрузили в крытые кузова двух отдельных "Хаммеров". На первый взгляд, моя группа парней выглядела довольно сплоченной, но, учитывая, когда и где я получил свое шестое очко, каждый сотрудник в заведении должен был знать, что я нарушил протокол. Я не знал, что и думать. Был ли я все еще внутри или прогорел?

В Delta Selection один из способов убедиться, что вы вышли из игры, - это если вы почувствуете "лежачих полицейских" по дороге. Лежачие полицейские означают, что вы вернулись на базу и направляйтесь домой пораньше. В тот день, когда мы почувствовали, что первый из них лишил нас наших надежд и мечтаний, некоторые ребята начали ругаться, у других на глазах выступили слезы. Я просто покачал головой.

"Гоггинс, какого хрена ты здесь делаешь?" Спросил один парень. Он был шокирован, увидев, что я сижу рядом с ним, но я смирился со своей реальностью, потому что мечтал о том, чтобы закончить обучение в Дельте и стать частью полиции, когда я даже не закончил отбор!

"Я не делал того, что они мне сказали", - сказал я. "Я, блядь, заслуживаю вернуться домой".

"Чушь собачья! Ты один из лучших парней здесь. Они совершают огромную ошибку".

Я оценил его возмущение. Я тоже ожидал этого, но я не мог быть расстроен их решением. Руководство "Дельты" не искало людей, которые могли бы сдать класс на "С", "В+" или даже на "А". Они принимали только студентов с отличием, и если ты облажался и показал результат, который был ниже твоих возможностей, они отправляли тебя собирать вещи. Черт, если ты на долю секунды замечтаешься на поле боя, это может стоить тебе жизни и жизни одного из твоих братьев. Я это понимал.

"Нет. Это была моя ошибка," сказал я. "Я добился этого, оставаясь сосредоточенным и выкладываясь на все сто, и я возвращаюсь домой, потому что потерял концентрацию".

\* \* \*

Пришло время вернуться к тому, чтобы быть Морским Котиком. В течение следующих двух лет я базировался в Гонолулу в составе подпольного транспортного подразделения под названием SDV, занимающегося доставкой Морских Котиков. Операция "Красные крылья" - самая известная миссия SDV, и вы услышали о ней только потому, что это была очень важная новость. Большая часть работы SDV происходит в тени и вне поля зрения. Я хорошо вписался там, и было здорово снова вернуться к работе. Я жил на острове Форд, из окна моей гостиной открывался вид на Перл-Харбор. Мы с Кейт расстались, так что теперь я действительно жил этой спартанской жизнью и все еще просыпался в 5 утра, бежать на работу. У меня было два маршрута, восемьмильный и десятимильный, но независимо от того, какой я выбрал, мое тело реагировало не слишком хорошо. Всего через несколько миль я почувствовал бы сильную боль в шее и приступы головокружения. Во время моих пробежек несколько раз мне приходилось садиться из-за головокружения.

В течение многих лет я питал подозрение, что у всех нас есть ограничение на количество миль, которые мы можем пробежать до полного надрыва, и я задавался вопросом, приближаюсь ли я к своему. Мое тело никогда не было таким напряженным. У меня была шишка на основании черепа, который я впервые заметил после окончания BUD / S. Десять лет спустя он удвоился в размерах. У меня тоже были шишки над сгибателями бедра. Я пошел к врачу, чтобы все проверить, но это даже не были опухоли, не говоря уже о злокачественных. Когда врачи избавили меня от смертельной опасности, я понял, что мне придется жить с ними и постараться на некоторое время забыть о беге на длинные дистанции.

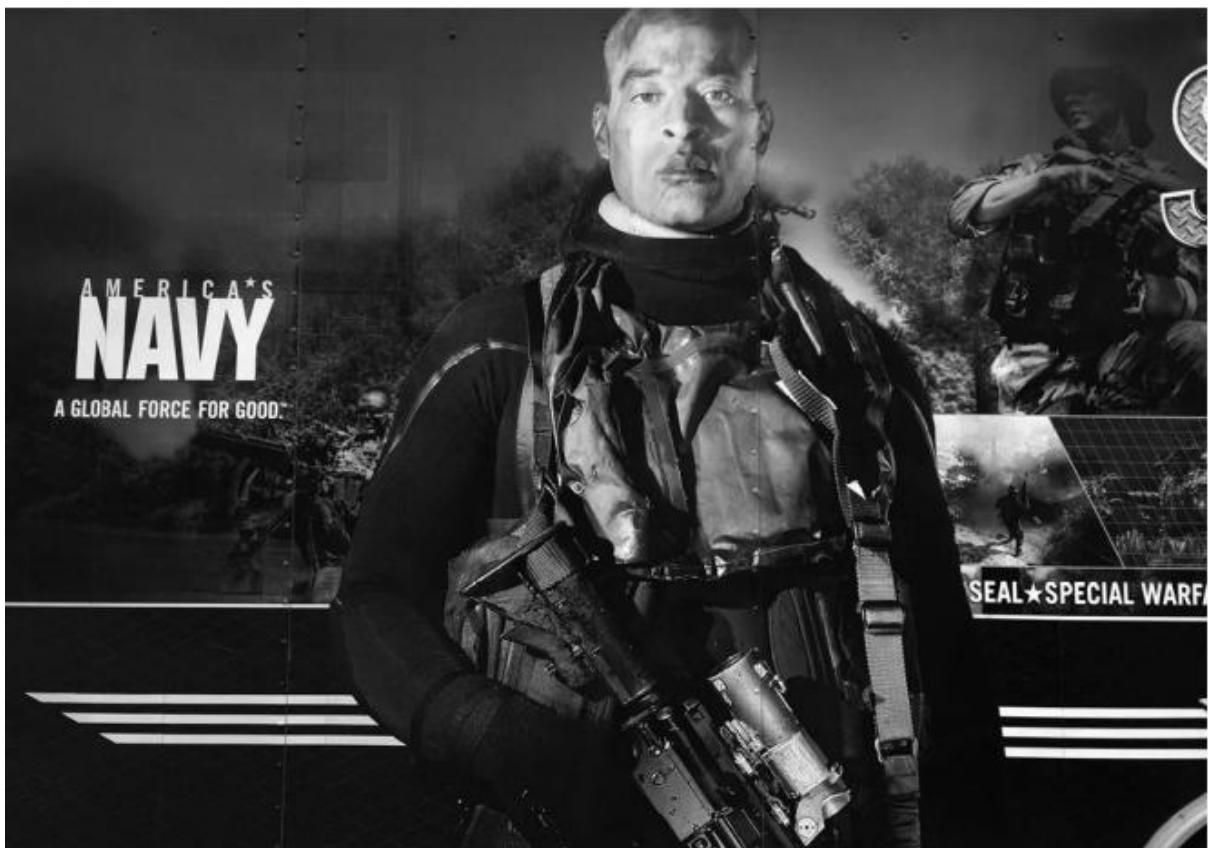
Когда у вас отнимают занятие или упражнение, на которое вы всегда полагались, как, например, бег для меня, легко застрять в ментальной колее и вообще перестать выполнять какие-либо упражнения, но у меня не было менталитета лодыря. Я тяготел к подтягиваниям на перекладине и повторял тренировки, которые раньше выполнял с штангой. Это было упражнение, которое позволяло мне подталкивать себя и не вызывало головокружения, потому что я мог делать перерыв между подходами. Через некоторое время я погуглил, чтобы посмотреть, есть ли в пределах досягаемости запись на соревнования по подтягиваниям. Именно тогда я прочитал о многочисленных рекордах Стивена Хайланда по подтягиванию, включая двадцатичетырехчасовой рекорд 4020.

В то время я был известен как ультрараннер, и я не хотел, чтобы меня знали только за что-то одно. Кто это делает? Никто не думал обо мне как о спортсмене-многоборце, и этот рекорд мог бы изменить эту динамику. Сколько людей способны пробежать 100, 150, даже 200 миль, а также выполнить более 4000 подтягиваний за день? Я позвонил в Фонд воинов специальных операций и спросил, могу ли я помочь собрать еще немного денег. Они были в восторге, и следующее, что я узнал, это то, что моя знакомая использовала свои навыки общения, чтобы заказать меня на чертово сегодняшнее шоу.

Чтобы подготовиться к попытке, я делал 400 подтягиваний в день в течение недели, что занимало у меня около семидесяти минут. В субботу я сделал 1500 подтягиваний в подходах по пять-десять повторений в течение трех часов, а в воскресенье снова набрал 750. Вся эта работа укрепила мои предплечья, трицепсы, бицепсы и спину, подготовила плечевые и локтевые суставы к экстремальным нагрузкам, помогла мне развить мощную хватку гориллы и повысила переносимость молочной кислоты, чтобы мои мышцы могли функционировать еще долго после того, как они были перегружены. По мере приближения дня соревнований я сократил время восстановления и начал делать пять подтягиваний каждые тридцать секунд в течение двух часов. После этого мои руки упали по бокам, безвольные, как перетянутые резиновые ленты.

Накануне моей попытки поставить рекорд мои мама и дядя прилетели в Нью-Йорк, чтобы помочь мне с командой, и мы все были в строю, пока "Морские Котики" в последнюю минуту чуть не сорвали мое выступление на сегодняшнем шоу. Только что вышел "Нелегкий день", рассказ из первых рук о рейде на Усаму Бен Ладена. Это было написано одним из операторов в подразделении DEVGRU, которое выполнило это, и руководство военно-морского спецназа было недовольно. Люди, выполняющие специальные операции не должны делиться подробностями работы, которую мы выполняем на местах, с широкой общественностью, и многие люди в командах возмущались этой книгой. Мне был дан прямой приказ выйти из игры, что не имело никакого смысла. Я шел на камеру не для того, чтобы рассказывать об операциях, и у меня не было миссии по саморекламе. Я хотел собрать миллион долларов для семей погибших, и сегодняшнее шоу было самым масштабным утренним шоу на телевидении.

К тому моменту я прослужил в армии почти двадцать лет без единого нарушения в моем послужном списке, и в течение предыдущих четырех лет военно-морской флот использовал меня как своего мальчика с плаката. Они разместили меня на рекламных щитах, у меня брали интервью на CNN, и я выпрыгнул из самолета на NBC. Они поместили меня в десятки журнальных и газетных статей, что помогло их миссии по подбору персонала. Теперь они пытались задушить меня без всякой на то причины. Черт возьми, если кто-то и знал правила того, что я мог и чего не мог сказать, так это я. В самый последний момент юридический отдел ВМС разрешил мне продолжить.



Рекламный щит во время моих вербовочных дней

Мое интервью было кратким. Я рассказал краткую версию истории своей жизни и упомянул, что буду придерживаться жидкой диеты, употребляя спортивный напиток с высоким содержанием углеводов в качестве единственного источника питания, пока рекорд не будет побит.

“Что нам приготовить для тебя завтра, когда все закончится?” Ответила Саванна Гатри. Я смеялся и подыгрывал, был чертовски приятным, но не поймите превратно, я был далеко за пределами своей зоны комфорта. Я был готов вступить в войну с самим собой, но я не выглядел так и не вел себя так. Когда часы остановились, я снял рубашку и остался в одних легких черных шортах для бега и кроссовках.

“Вау, это как когда смотришь на себя в зеркало”, - пошутил Лауэр, указывая на меня.

“Этот момент только что стал еще интереснее”, - сказала Саванна. “Хорошо, Дэвид, удачи тебе. Мы будем наблюдать”.

Кто-то включил воспроизведение песни Going the Distance из Рокки, и я подошел к стойке для подтягивания. Он был выкрашен в матово-черный цвет, обмотан белой лентой и снабжен трафаретной надписью "НЕ проявляйте слабости белыми буквами". Последнее слово осталось за мной, когда я натягивал свои серые перчатки.

"Пожалуйста, пожертвуйте на [specialops.org](http://specialops.org) , - сказал я. "Мы пытаемся собрать миллион долларов".

"Хорошо, ты готов?" - спросил Лауэр. "Три... два... один...Дэвид, пошел!"

С этими словами часы завелись, и я сделал серию из восьми подтягиваний. Правила, установленные Книгой рекордов Гиннесса, были ясны. Я должен был начинать каждое подтягивание из положения виса с полностью вытянутыми руками, заканчиваться, когда подбородок находится выше перекладины.

"Итак, начинается", - сказала Саванна.

Я улыбался в камеру и выглядел расслабленным, но даже эти первые подтягивания казались неправильными. Отчасти это было ситуативно. Я был одинокой рыбой в стеклянном аквариуме, который притягивал солнечный свет и отражал множество ярких огней шоу. Другая половина была технической. С самого первого подтягивания я заметил, что в перекладине гораздо больше отдачи, чем я привык. У меня не было моей обычной энергии, и я предвкушал долгий гребаный день. Сначала я заблокировал это дермо. Пришлось. Более свободная перекладина просто означала более сильное усилие и давала мне еще одну возможность проявить себя.

В течение всего дня люди проходили мимо по улице внизу, махали руками и подбадривали. Я помахал в ответ, придерживался своего плана и делал шесть подтягиваний в минуту, каждую чертову минуту, но это было нелегко из-за этой шаткой перекладины. Моя сила рассеивалась, и после сотен подтягиваний рассеивание сказалось. Каждое последующее подтягивание требовало колоссальных усилий, более сильного хвата, и на отметке 1500 мои предплечья адски болели. Мой массажист протирал их между подходами, но они набухли от молочной кислоты, которая просачивалась в каждую мышцу верхней части моего тела.

После более чем шести долгих часов и с 2000 подтягиваниями в копилке я сделал свой первый десятиминутный перерыв. Я значительно опередил свой двадцатичетырехчасовой темп, и солнце склонилось ниже к горизонту, что снизило уровень температуры в комнате до приемлемого. Было уже достаточно поздно, чтобы вся студия была закрыта. Там были только я, несколько друзей, массажист и моя мама. Камеры сегодняшнего шоу были установлены и врашивались, чтобы следить за мной и убедиться, что я соблюдаю правила. Мне еще предстояло сделать более 2000 подтягиваний, и впервые за этот день сомнение поселилось в моем мозгу.

Я не озвучивал свои сомнения и попытался собраться с мыслями для второго тайма, но правда заключалась в том, что весь мой план полетел к чертям. Мой углеводный напиток не давал мне необходимой энергии, и у меня не было плана Б, поэтому я заказал и проглотил чизбургер. Было приятно поесть настоящей еды. Тем временем моя команда попыталась стабилизировать перекладину, привязав ее к трубам в стропилах, но вместо того, чтобы подзарядить мою систему, как я надеялся, длительный перерыв оказал обратное воздействие.



Во время первой попытки побить рекорд подтягиваний

Мое тело отключалось, в то время как мой разум был охвачен паникой, потому что я дал обещание и поставил свое имя на кон, чтобы собрать деньги и побить рекорд, и я уже знал, что ни за что на свете я не смогу этого сделать. Мне потребовалось пять часов, чтобы сделать еще 500 подтягиваний — это в среднем менее двух подтягиваний в минуту. Я был на грани полного отказа мышц после того, как сделал всего на 1000 подтягиваний больше, чем мог бы сделать за три часа в тренажерном зале в обычную субботу без каких-либо побочных эффектов. Как это было возможно?

Я пытался пробиться сквозь боль, но напряжение и молочная кислота переполняли мой организм, и верхняя часть моего тела превратилась в комок теста. У меня никогда раньше в жизни не было мышечной недостаточности. Я бегал на сломанных ногах в BUD / S, пробежал почти сотню миль на сломанных ногах и совершил десятки физических подвигов с дырой в сердце. Но поздно ночью, на втором этаже башни Энби-си, мышечная связь отключилась. После моего 2500-го подтягивания я едва мог поднять руки достаточно высоко, чтобы ухватиться за перекладину, не говоря уже о том, чтобы убрать ее подбородком, и вот так все и закончилось. Праздничного завтрака с Саванной и Мэттом не будет. Не было бы никакого празднования вообще. Я потерпел неудачу, и я потерпел неудачу перед миллионами людей.

Так неужели я опустил голову от стыда и горя? Блять, нет! Для меня неудача - это всего лишь ступенька к будущему успеху. На следующее утро мой телефон взорвался, поэтому я оставил его в своем гостиничном номере и отправился на пробежку в Центральный парк. Мне не нужно было отвлекаться и было достаточно времени, чтобы вернуться к тому, что я сделал хорошо и где потерпел неудачу. В вооруженных силах после каждой реальной миссии или полевых учений мы заполняем отчеты о действиях (AARs), которые служат в качестве результатов задания в реальном времени. Мы выполняем их независимо от результата, и если вы анализируете неудачу, как это было со мной, AAR абсолютно важен. Потому что, когда вы направляетесь на неизведанную территорию, нет книг для изучения, нет обучающих видеороликов на YouTube для просмотра. Все, что мне нужно было прочитать, - это мои ошибки, и я учел все переменные.

Во-первых, мне никогда не следовало идти на это шоу. Моя мотивация была твердой. Это была хорошая идея - попытаться повысить осведомленность и собрать деньги для фонда, и хотя мне требовалось внимание, чтобы собрать ту сумму, на которую я надеялся, я сначала подумал о деньгах (всегда плохая идея). Я не был сосредоточен на поставленной задаче. Чтобы побить этот рекорд, мне нужна была оптимальная обстановка, и осознание этого поразило меня, как внезапная атака. Я недостаточно уважал рекорд, когда входил. Я думал, что мог бы сломать его о ржавую перекладину, привинченную к кузову пикапа с ослабленными амортизаторами, поэтому, хотя я дважды тестировал перекладину перед днем игры, это ни разу не беспокоило меня настолько, чтобы внести изменения, и моя рассеянность и внимание к деталям стоили мне входа в историю. Кроме того, было слишком много игристых красавчиков, которые с жужжанием входили и выходили из комнаты, прося сфотографироваться между съемками. Это было началом эры селфи, и эта болезнь определенно вторглась в мое гребаное безопасное пространство

Очевидно, мой перерыв был слишком долгим. Я полагал, что массаж снимет отек и накопление молочной кислоты, но и в этом я ошибался, и мне следовало принять больше таблеток соли, чтобы предотвратить судороги. Перед моей попыткой ненавистники нашли меня в Интернете и предсказали мой провал, но я проигнорировал их и не полностью воспринял суровую правду, изложенную в их негативе. Я думал, что пока я усердно тренируюсь, рекорд будет моим, и в результате я был подготовлен не так хорошо, как следовало бы.

Вы не можете подготовиться к неизвестным факторам, но если вы лучше сосредоточитесь перед игрой, вам, скорее всего, придется иметь дело только с одним или двумя, а не с десятью. В Нью-Йорке слишком многое вскипело, и неизвестные факторы обычно порождают волну сомнений. Позже я встретился взглядом со своими ненавистниками и признал, что у меня не было права на ошибку. Я весил 210 фунтов, намного тяжелее, чем кто-либо другой, кто когда-либо пытался побить этот рекорд, и вероятность неудачи была высока.

Я не прикасался к штанге для подтягиваний в течение двух недель, но однажды, вернувшись в Гонолулу, я делал сеты в своем домашнем тренажерном зале и заметил разницу в правильной стойке. Тем не менее, мне пришлось устоять перед искущением свалить все на эту гибкую перекладину, потому что были шансы, что более твердая штанга не приведет к дополнительным 1521 подтягиваниям. Я исследовал гимнастический мел, перчатки и системы тейпирования. Я пробовал и экспериментировал. На этот раз я хотел, чтобы вентилятор был установлен под перекладиной, чтобы охлаждать меня между подходами, и я изменил свое питание. Вместо того чтобы питаться чистыми углеводами, я добавил немного белка и бананов, чтобы предотвратить спазмы. Когда пришло время выбирать место для записи, я понял, что мне нужно вернуться к тому, кто я есть в глубине души. Это означало убрать глянец иставить рекорд в подвале. И во время поездки в Нэшвилл я нашел именно то место - тренажерный зал для кроссфита в миле от дома моей матери, принадлежащий бывшему морскому пехотинцу по имени Нандор Тамаска.

Отправив пару сообщений по электронной почте, я поехал в Crossfit Brentwood Hills, чтобы встретиться с ним. Действие происходило в торговом центре, и в этом месте не было ничего необычного. Там были черные ковровые полы, ведра с мелом, железные стеллажи и много трудолюбивых ублюдков, выполняющих работу. Когда я вошел, первое, что я сделал, это схватил перекладину для подтягивания и встряхнул ее. Она была привинчена к земле, как я и надеялся. Даже небольшое раскачивание штанги потребовало бы от меня корректировки хвата в середине сета, а когда ваша цель - 4021 подтягивание, все незначительные движения накапливаются в резервуаре растрченной энергии, что сказывается отрицательно.

“Это именно то, что мне нужно”, - сказал я, хватаясь за стойку.

В дополнение к своей прочности и стабильности, он был подходящей высоты. Я не хотел низкую перекладину, потому что сгибание ног может вызвать судороги в подколенных сухожилиях. Мне нужно было, чтобы она была достаточно высокой, чтобы я мог схватить ее, стоя на цыпочках.

Я сразу мог сказать, что Нандор был идеальным сообщником для этой миссии. Он был рядовым, увлекся кроссфитом и переехал в Нэшвилл из Атланты со своей женой и семьей, чтобы открыть свой первый тренажерный зал. Не многие люди готовы открыть свои двери и позволить незнакомому человеку занять их тренажерный зал, но Нандор поддерживал дело Фонда воинов.

Моя вторая попытка была запланирована на ноябрь, и в течение пяти недель подряд я делал 500-1300 подтягиваний в день в своем домашнем тренажерном зале на Гавайях. Во время моей последней тренировки на острове я сделал 2000 подтягиваний за пять часов, затем сел на самолет в Нэшвилл, прилетев за шесть дней до моей попытки.

Нандор собрал членов своего спортзала в качестве свидетелей и моей команды поддержки. Он позаботился о плейлисте, достал мел и оборудовал комнату отдыха сзади на случай, если мне это понадобится. Он также опубликовал пресс-релиз. Я тренировался в его спортзале в преддверии игрового дня, и местный новостной канал пришел, чтобы подать репортаж. Местная газета тоже опубликовала статью. Это было небольшое мероприятие, но в Нэшвилле росло любопытство, особенно среди любителей кроссфита. Несколько человек пришли, чтобы насладиться этой сценой. Недавно я разговаривал с Нандором, и мне понравилось, как он это сформулировал.

“Люди бегают тысячелетиями на большие дистанции, но 4000 подтягиваний - человеческое тело не предназначено для этого. Так что получить шанс стать свидетелем чего-то подобного было довольно необычно”.

Я отдыхал целый день перед попыткой, и когда я пришел в спортзал, я чувствовал себя сильным и готовым к предстоящему минному полю. Нандор и моя мама сотрудничали, чтобы все было записано. На стене был изящный цифровой таймер, который также отслеживал мой счет, плюс у них были два настенных будильника на батарейках, работающих в качестве резервного копирования. Над баром висел баннер с Книгой рекордов Гиннесса и съемочная группа, потому что каждое выступление должно было быть записано для потенциального просмотра. Моя запись была правильной. Мои перчатки идеальны. Планка была надежно закреплена болтами, и когда я начинал, мое выступление было взрывным.

Цифры остались прежними. Я готовился к шести подтягиваниям каждую минуту, по минуте, и в течение первых десяти подходов я поднимался высоко по грудь. Затем я вспомнил свой план игры, чтобы свести к минимуму ненужные движения и потраченную впустую энергию. Во время моей первой попытки я почувствовал силу, заставившую меня высоко поднять подбородок над перекладиной, но, хотя все это дополнительное усилие создавало хорошее шоу, это не помогало и не поможет мне получить чертов рекорд. На этот раз я приказал себе едва касаться перекладины подбородком и не использовать руки ни для чего, кроме подтягиваний. Вместо того, чтобы тянуться за бутылкой с водой, как в Нью-Йорке, я поставил ее на стопку деревянных ящиков (из тех, что используются для прыжков в боксе), так что все, что мне нужно было сделать, это повернуться и высосать свое питание через соломинку. Первый глоток побудил меня вернуться к своему подтягивающему движению, и с тех пор я оставался дисциплинированным, когда набирал цифры. Я был в своей игре и чертовски уверен в себе. Я не думал только о 4020 подтягиваниях. Я хотел идти полные двадцать четыре часа. Если бы я сделал это, было бы возможно 5 000 или даже 6 000!

Я оставался сверх бдительным, сканируя на предмет любых физических проблем, которые могли возникнуть и сорвать попытку. Все шло гладко, пока, спустя почти четыре часа и 1300 подтягиваний, мои руки не начали покрываться волдырями. В перерывах между сетами моя мама надевала на меня вторую кожу, чтобы я мог не касаться порезами. Это была новая проблема для меня, и я вспомнил все сомневающиеся комментарии, которые я прочитал в социальных сетях до моей попытки. Они сказали, что у меня слишком длинные руки. Я слишком много весил. Моя техника была не идеальной, я слишком сильно давил на руки. Я проигнорировал этот последний комментарий, потому что во время моей первой попытки у меня не было проблем с ладонями, но в разгар второй я понял, что это потому, что в первом баре было так много отдачи. На этот раз у меня было больше стабильности и мощи, но со временем эта твердая штанга нанесла урон.

Тем не менее, я продолжал работать, и после 1700 подтягиваний мои предплечья начали болеть, а когда я согнул руки, мои бицепсы тоже защемило. Я вспомнил эти ощущения с моего первого захода. Это было началом судорог, поэтому между подходами я проглотил таблетки соли и съел два банана, и это избавило меня от мышечного дискомфорта. Моим ладоням становилось все хуже. Через сто пятьдесят подтягиваний я почувствовал, как они раскалываются посередине под моими перчатками. Я знал, что должен остановиться и попытаться устраниить проблему, но я также знал, что это может привести к тому, что мое тело напряжется и отключится. Я боролся сразу с двумя пожарами и не знал, куда нанесется первый удар. Я решил придерживаться поминутного темпа, а в промежутках экспериментировал с различными решениями. Я надел две пары перчаток, потом три. Я прибегнул к своему старому другу, клейкой ленте. Не помогло. Я не мог завернуть батончик в подушечки, потому что это противоречило правилам Гиннесса. Все, что я мог сделать, это попробовать все и вся, чтобы остаться в бою.

Через десять часов после попытки я наткнулся на стену. У меня получалось всего три подтягивания в минуту. Боль была невыносимой, и я нуждался в некотором облегчении. Я снял правую перчатку. Вместе с ней оторвались слои кожи. Моя ладонь была похожа на сырой гамбургер. Моя мама позвонила подруге-врачу Реджине, которая жила неподалеку, и мы вдвоем пошли в заднюю комнату, чтобы дождаться ее и попытаться спасти мою попытку записи. Когда появилась Регина, она оценила ситуацию, достала шприц, наполнила его местным анестетиком и направила иглу к открытой ране на моей правой руке.



Моя рука во время второй попытки поставить рекорд по подтягиваниям

Она оглянулась. Мое сердце бешено колотилось, пот пропитал каждый дюйм моей кожи. Я чувствовал, как мои мышцы остывают и каменеют, но я кивнул, отвернулся, и она глубоко вонзила иглу. Это было чертовски больно, но я сдержал свой первобытный крик внутри. Не показывать слабости оставалось моим девизом, но это не означало, что я чувствовал себя сильным. Моя мама стянула с меня левую перчатку, ожидая второго выстрела, но Реджина была занята осмотром моих бицепсов и судорог в предплечьях.

“Ты выглядишь так, словно у тебя рабдомиолиз, Дэвид”, - сказала она. “Тебе не следует продолжать. Это опасно.” Я понятия не имел, о чем, черт возьми, она говорит, поэтому она все объяснила.

Есть явление, которое происходит, когда одна группа мышц работает слишком усердно в течение слишком долгого времени. Мышцы испытывают недостаток глюкозы и распадаются, в результате чего миоглобин, волокнистый белок, который накапливает кислород в мышцах, попадает в кровоток. Когда это происходит, почки должны отфильтровывать все эти белки, и если они перегружены, они отключаются. “Люди могут умереть от рабдо”, - сказала она

Мои руки пульсировали от боли. Мои мышцы напрягались, и ставки не могли быть выше. Любой здравомыслящий человек бросил бы полотенце, но я слышал, как из динамиков доносится отдаленный рев, и знал, что это мой 14-й раунд, “Останови меня, Мик” момент.

К черту рациональность. Я поднял левую ладонь и попросил Реджину воткнуть в нее иглу. Волны боли захлестнули меня, когда в моем сознании расцвел обильный урожай сомнений. Она обернула обе ладони слоями марли и медицинской ленты и надела мне новую пару перчаток. Затем я вышел обратно на площадку спортзала и вернулся к работе. Я был на отметке 2900, и пока я оставался в бою, я все еще верил, что все возможно

Я делал сеты по двое и по трое в минуту в течение двух часов, но мне казалось, что я сжимаю раскаленный докрасна, плавящийся стержень, а это означало, что мне приходилось хвататься за штангу кончиками пальцев. Сначала я использовал четыре пальца, потом три. Я смог сделать еще сотню подтягиваний, затем еще сто. Шли часы. Я подкрался ближе, но с моим телом рабдо срыв был неизбежен. Я сделал несколько подходов подтягиваний, свесив запястья через перекладину. Это звучит невероятно, но яправлялся до тех пор, пока обезболивающие средства не перестали действовать. Тогда, даже сгибая пальцы, я чувствовал себя так, словно вонзил себе в руку острый нож.

Выполнив 3200 подтягиваний, я подсчитал и понял, что если я смогу сделать 800 подходов по одному, то на то, чтобы побить рекорд, уйдет тринадцать часов, и я успею выиграть. Я продержался сорок пять минут. Боль была слишком сильной, и атмосфера в комнате сменилась с оптимистичной на мрачную. Я все еще пытался показать как можно меньше слабости, но волонтеры могли видеть, как я возился с перчатками и хватом, и понимали, что что-то идет совершенно не так. Когда я пошел в подсобку, чтобы перегруппироваться во второй раз, я услышал коллективный вздох, который звучал как обреченность.

Реджина и моя мама размотали ленту на моих руках, и я почувствовал, как моя плоть шелушится, как банан. Обе ладони были разрезаны до дермы, где находятся наши нервы. У Ахиллеса была своя пята, и когда дело доходило до подтягиваний, моим даром и моей погибелью были мои руки. Сомневающиеся были правы. Я не был одним из тех легких, грациозных подтягивающихся парней. Я был силен, и сила исходила от моей хватки. Но теперь моя рука больше напоминала физиологический манекен, чем что-то человеческое.

Эмоционально я был опустошен. Не только из-за моего полного физического истощения или из-за того, что я не мог заполучить пластинку для себя, но и потому, что так много людей пришли помочь. Я занял тренажерный зал Нандора и чувствовал, что разочаровал всех. Не говоря ни слова, мы с мамой выскользнули через заднюю дверь, как будто убегали с места преступления, и пока она ехала в больницу, я не мог перестать думать: "Я лучше этого!"

Пока Нандор и его команда разбирали часы, развязывали баннеры, подметали мел и сдирали окровавленную ленту со своей штанги для подтягивания, мы с мамой рухнули на стулья в приемной скорой помощи. Я держал в руках то, что осталось от моей перчатки. Это выглядело так, как будто ее забрали с места преступления О. Дж. Симпсона, как будто ее мариновали в крови. Она пристально посмотрела на меня и покачала головой.

"Ну, - сказала она, - я знаю одну вещь..."

После долгой паузы я повернулся к ней лицом.

"Какую?" - спросил я.

"Ты собираешься сделать это снова".

Она прочла мои чертовы мысли. Я уже проводил вскрытие вживую и собирался провести полное ААР на бумаге, как только позволят мои окровавленные руки. Я знал, что в этих обломках есть сокровище и где-то можно найти рычаги воздействия. Мне просто нужно было собрать это воедино, как головоломку. И тот факт, что она поняла это без моих слов, разожгло меня.

Многие из нас окружают себя людьми, которые говорят о нашем стремлении к комфорту. Которые предпочли бы лечить боль от наших ран и предотвращать дальнейшие травмы, чем помогать нам черстветь над ними и пытаться снова. Нам нужно окружить себя людьми, которые скажут нам то, что нам нужно услышать, а не то, что мы хотим услышать, но в то же время не заставят нас чувствовать, что мы сталкиваемся с невозможным. Моя мать была моим самым большим фанатом. Всякий раз, когда я терпел неудачу в жизни, она всегда спрашивала меня, когда и куда я пойду после этого снова. Она никогда не говорила, ну, может быть, этому не суждено было случиться.

Большинство войн выигрываются или проигрываются в наших собственных головах, и когда мы находимся в окопе, мы обычно не одиноки, и нам нужно быть уверенными в качестве сердца, разума и диалога человека, притаившегося рядом с нами. Потому что в какой-то момент нам понадобятся какие-то вдохновляющие слова, чтобы оставаться сосредоточенными и смертоносными. В той больнице, в моем личном окопе, я купался в сомнениях. Мне не хватило 800 подтягиваний, и я знал, каково это - 800 подтягиваний. Какой, блядь, длинный день! Но не было никого другого, с кем я предпочел бы оказаться в том окопе.

“Не волнуйся”, - сказала она. “Я начну вызывать этих свидетелей, как только мы вернемся домой”.

“Вас понял”, - сказал я. “Скажи им, что я вернусь на эту планку через два месяца”.

\* \* \*

В жизни нет такого стечения обстоятельств, при котором ты бы не терпел поражений. У меня их было немало, и я научился получать от них удовольствие, потому что, если вы проведете экспертизу, вы найдете подсказки о том, где внести корректировки и как в конечном итоге выполнить свою задачу. Я не говорю о мысленном списке. После второй попытки я записал все от руки, но не начал с очевидной проблемы - моего хвата. Сначала я провел мозговой штурм всего, что прошло хорошо, потому что при каждой неудаче происходит много хорошего, и мы должны признать это.

Лучшим результатом попытки в Нэшвилле стало заведение Нандора. Его подземелье в виде спортзала было идеальной средой для меня. Да, я нахожусь в социальных сетях и время от времени оказываюсь в центре внимания, но я не голливудский актер. Я черпаю силы в очень темном месте, и тренажерный зал Нандора не был фальшивой фабрикой счастья. Это было темное, потное, суровое и реальное место. Я позвонил ему на следующий же день и спросил, могу ли я вернуться к тренировкам и еще раз побить рекорд. Я отнял у него много времени и энергии и оставил после себя беспорядок, поэтому я понятия не имел, как он отреагирует.

“Да, ублюдок”, - сказал он. “Поехали!” Для меня очень много значило снова заручиться его поддержкой.

Еще одним положительным моментом было то, как я справился со своим вторым срывом. Я сошел с коврика и был на пути к возвращению еще до того, как увидел врача скорой помощи. Вот где ты хочешь быть. Вы не можете позволить простой неудаче сорвать вашу миссию или позволить ей так глубоко засесть в вашей заднице, что она захватывает ваш мозг и саботирует ваши отношения с близкими вам людьми. Все иногда терпят неудачу, и жизнь не должна быть справедливой, не говоря уже о том, чтобы подчиняться каждой вашей прихоти.

Удача - капризная сука. Дела не всегда будут происходить по-вашему, поэтому вы не можете позволить себе попасть в ловушку этой идеи, что если вы представили себе возможный приз, вы автоматически заслуживаете его. Твой горделивый разум - это мертвый груз. Освободи его. Не зацикливался на том, чего, по вашему мнению, ты заслуживаешь. Нацеливайся на то, что ты готовы заслужить! Я никогда никого не винил в своих неудачах и не опускал голову в Нэшвилле. Я оставался скромным и старался не думать о своих провалах, потому что чертовски хорошо знал, что не заслужил свой рекорд. Табло не врет, и я не обманывал себя в обратном. Хотите верьте, хотите нет, но большинство людей предпочитают заблуждение. Они обвиняют других, или невезение, или хаотические обстоятельства. Я этого не сделал, что всегда сказывалось положительно.

Я также перечислил большую часть оборудования, которое мы использовали, с положительной стороны ААР. Лента и мел сработали, и даже несмотря на то, что рекорд не был поставлен, это дало мне 700 дополнительных подтягиваний, так что я двигался в правильном направлении. Еще одним положительным моментом стала поддержка сообщества Nandor по кроссфиту. Было здорово находиться в окружении таких энергичных, уважительных людей, но на этот раз мне пришлось бы сократить количество добровольцев вдвое. Я хотел, чтобы в этой комнате было как можно меньше шума.

После перечисления всех плюсов пришло время поднажать на мое мышление, и если вы проводите должную аналитику после провала, вам тоже следует это сделать. Это означает проверку себя на том, как и о чем вы думали на этапах подготовки и исполнения вашей неудачи. Моя приверженность подготовке и решительность в бою всегда налицо. Они не дрогнули, но моя вера была более шаткой, чем я хотел признать, и когда я готовился к третьему раунду, было необходимо преодолеть сомнения.

Это было нелегко, потому что после моей второй неудачи сомневающиеся были повсюду в Сети. Рекордсмен, Стивен Хайланд, был легким и по-паучьи сильным, с толстыми мускулистыми ладонями. У него было идеальное телосложение для рекорда подтягиваний, и все говорили мне, что я просто слишком большой, моя техника была слишком грубой, и что я должен прекратить пытаться добиться этого, пока не навредил себе еще больше. Они указали на табло, которое не лжет. До рекорда мне все еще оставалось более 800 подтягиваний. Это больше, чем я прибавил между первой и второй попытками. С самого начала некоторые из них предсказывали, что у меня откажут руки, и когда эта правда раскрылась в Нэшвилле, это стало большим психологическим препятствием. Часть меня задавалась вопросом, были ли эти ублюдки правы. Вдруг я пытался достичь невозможного.

Затем я подумал об английском бегуне на средние дистанции из далекого прошлого по имени Роджер Баннистер. Когда Баннистер пытался пробежать четырехминутную милю в 1950-х годах, эксперты сказали ему, что это невозможно, но это его не остановило. Он терпел неудачу снова и снова, но он выстоял, и когда 6 мая 1954 года он пробежал свою историческую милю за 3:59,4, он не просто побил рекорд, он открыл шлюзы, просто доказав, что это возможно. Шесть недель спустя его рекорд был побит, и к настоящему времени более 1000 бегунов сделали то, что когда-то считалось за пределами человеческих возможностей.

Мы все виновны в том, что позволяем так называемым экспертам или просто людям, у которых больше опыта в данной области, чем у нас, ограничивать наш потенциал. Одна из причин, по которой мы любим спорт, заключается в том, что нам также нравится наблюдать, как разбиваются эти стеклянные потолки. Если бы я собирался стать следующим спортсменом, который разрушит общественное мнение, мне нужно было бы перестать слушать сомнения, независимо от того, проникают ли они извне или бурлят изнутри, и лучший способ сделать это - решить, что рекорд подтягивания уже принадлежит мне. Я не знал, когда он официально станет моим. Это может произойти через два месяца или двадцать лет, но как только я решил, что это принадлежит мне, и отделил это от сроков, я преисполнился уверенности и освободился от любого давления, потому что моя задача превратилась из попытки достичь невозможного в работу над неизбежностью. Но чтобы попасть туда, мне нужно было бы найти тактическое преимущество, которого мне не хватало.

Тактический обзор - это заключительная и наиболее важная часть любого живого вскрытия или AAR. И хотя я улучшился тактически с первой попытки — работая над более стабильной перекладиной и сводя к минимуму потери энергии, — я все равно не доделал еще 800 повторений, поэтому нам нужно было глубже разобраться в цифрах. Шесть подтягиваний в минуту за минуту дважды подвели меня. Да, это поставило меня на быстрый путь к 4020, но я так и не добрался туда. На этот раз я решил начать медленнее, чтобы идти дальше. Я также знал по опыту, что через десять часов я наткнусь на какую-нибудь стену и что моим ответом не может быть более длительный перерыв. Десятичасовая отметка дважды ударила меня по лицу, и оба раза я останавливался на пять минут или дольше, что довольно быстро привело к окончательному провалу. Мне нужно было оставаться верным своей стратегии и ограничить любые длительные перерывы максимум четырьмя минутами.

Теперь насчет этой устойчивой перекладины. Да, это, вероятно, снова разорвало бы меня на части, так что мне нужно было найти обходной путь. Согласно правилам, мне не разрешили бы увеличивать расстояние между руками в середине попытки. Ширина должна была бы оставаться неизменной с первого подтягивания. Единственное, что я мог бы изменить, — это то, как я собирался защищать свои руки. В преддверии моей третьей попытки я экспериментировал со всеми различными типами перчаток. Я также получил разрешение использовать специальные поролоновые накладки для защиты ладоней. Я вспомнил, как видел, как пара приятелей-тюленей использовали кусочки поролоновых матрасов для защиты рук, когда поднимали тяжелые тяжести, и обратился в компанию по производству матрасов с просьбой разработать на заказ облегающие прокладки для моих рук. Книга рекордов Гиннесса одобрила оборудование, и в 10 часов утра 19 января 2013 года, через два месяца после второй неудачи, я снова был на турнике в Crossfit Brentwood Hills.

Я начал медленно и легко, с пяти подтягиваний в минуту. Я не перевязывал свои поролоновые прокладки скотчем. Я просто держал их на месте вокруг перекладины, и они, казалось, хорошо работали. В течение часа пена образовалась вокруг моих рук, изолируя их от ада из расплавленного железа. Или я, черт возьми, на это надеялся. Примерно на двухчасовой отметке в 600 повторений я попросил Нандора поставить Going the Distance на повтор. Я почувствовал, как внутри что-то щелкнуло, и стал полноценным киборгом.

Я нашел ритм на турнике, а между подходами сидел на скамье для отягощений и смотрел на посыпанный мелом пол. Моя точка зрения сузилась до туннельного видения, когда я готовил свой разум к грядущему аду. Когда у меня на ладони открылся первый волдырь, я понял, что дермо вот-вот станет настоящим. Но на этот раз, благодаря моим неудачам и экспертизе, я был готов.

Это не значит, что мне было весело. Не было. Это ушло. Я больше не хотел подтягиваться, но достижение целей или преодоление препятствий не обязательно должно доставлять удовольствие. Семена прорываются изнутри наружу в саморазрушительном ритуале новой жизни. Звучит ли это чертовски весело? Это приятно? Я был в этом спортзале не для того, чтобы быть счастливым или делать то, что я хотел делать. Я был там, чтобы вывернуть себя наизнанку, если это то, что требовалось, чтобы преодолеть все без исключения ментальные, эмоциональные и физические барьеры.

Через двенадцать часов я, наконец, выполнил 3000 подтягиваний, что стало для меня главным контрольным пунктом, и почувствовал себя так, словно врезался головой в стену. Я был раздражен, испытывал агонию, и мои руки снова начали разъезжаться. Я был все еще далек от записи и чувствовал, что все взгляды в комнате устремлены на меня. Вместе с ними пришел сокрушительный груз неудач и унижений. Внезапно я снова оказался в клетке во время своей третьей адской недели, заклеивая голени и лодыжки скотчем, прежде чем встретиться с новым классом BUD / S, в котором услышал, что это мой последний шанс.

Требуется огромная сила, чтобы быть достаточно открытым, чтобы публично рисковать своей задницей и стремиться к мечте, которая, кажется, ускользает. На всех нас устремлены взгляды. Наша семья и друзья наблюдают за вами, и даже если вы окружены позитивными людьми, у них будут идеи о том, кто вы, в чем вы хороши и на чем вам следует сосредоточить свою энергию. Это дермо - просто человеческая природа, и если вы попытаетесь вырваться из их рамок, вы получите какой-нибудь непрошеный совет, который может задушить ваши стремления, если вы позволите ему. Часто наши люди не желают никакого вреда. Никто, кто заботится о нас, на самом деле не хочет, чтобы мы пострадали. Они хотят, чтобы мы были в безопасности, чувствовали себя комфортно и были счастливы, а не пялились в пол в подземелье, перебирая осколки наших разбитых мечтаний. Слишком жестоко. Но в этих моментах боли есть большая сила. И если вы поймете, как собрать эту картину воедино, вы тоже обнаружите в ней чертовски много силы!

Я сократил свой перерыв всего до четырех минут, как и планировал. Достаточно долго, чтобы засунуть мои руки в пару мягких перчаток. Но когда я вернулся на перекладину, я почувствовал себя медлительным и слабым. Нандор, его жена и другие волонтеры видели мою борьбу, но они оставили меня в покое, чтобы я вставил наушники, включил канал Рокки Бальбоа и продолжал тренироваться по одному повторению за раз. Я перешел от четырех подтягиваний за минуту к трем и снова обрел свой киборгский транс. Я стал угрюмым, я помрачнел. Я воображал, что моя боль - это творение безумного ученого по имени Стивен Хайландр, злого гения, который временно завладел моим разумом и моей душой. Это был он! Этот ублюдок мучил меня с другого конца земного шара, и от меня и только от меня зависело продолжать накапливать цифры и приближаться к его рекорду, если я хотел забрать его гребаную душу!

Чтобы было ясно, я не злился на Хайланда — я даже не знаю его! Я пошел туда, чтобы найти то преимущество, которое мне было нужно, чтобы продолжать идти. Я мысленно перешел на личности с ним, не из-за самоуверенности или зависти, а чтобы заглушить свои собственные сомнения. Жизнь — это игра разума. Это был просто последний ресурс, который я использовал, чтобы выиграть партию в рамках этой игры. Я должен был где-то найти преимущество, и если вы находите его в человеке, стоящем на вашем пути, это очень эффективно.

Когда часы перевалили за полночь, я начал сокращать расстояние между нами, но подтягивания давались не быстро и давались нелегко. Я устал морально и физически, был близок к рабдомиолизу, и у меня было всего три подтягивания в минуту. Когда я сделал 3800 подтягиваний, мне показалось, что я вижу вершину горы. Я также знал, что можно в мгновение ока перейти от трех подтягиваний к полному отсутствию подтягиваний. Есть истории о людях в Бэдуотере, которые добрались до 129-й мили и не смогли закончить 135-мильную гонку! Вы никогда не знаете, когда достигнете своих 100 процентов и достигнете точки полной мышечного отказа. Я продолжал ждать, когда наступит тот момент, когда я больше не смогу поднимать руки. Сомнение преследовало меня, как тень. Я изо всех сил старался контролировать это или заставить замолчать, но оно продолжало появляться снова, следуя за мной, подталкивая меня.

После семнадцати часов боли, около 3 часов ночи 20 января 2013 года, я сделал свои 4020-е и 4021-е подтягивания, и рекорд был моим. Все в спортзале зааплодировали, но я оставался невозмутимым. После еще двух подходов и 4030 подтягиваний в общей сложности я достал наушники, посмотрел в камеру и сказал: “Я обогнал тебя, Стивен Хайландр!”

За один день я поднял эквивалент 846 030 фунтов, что почти в три раза больше веса космического челнока! Радостные возгласы переросли в смех, когда я снял перчатки и исчез в задней комнате, но, ко всеобщему удивлению, я была не в настроении праздновать.

Вас это тоже шокирует? Вы знаете, что мой холодильник никогда не бывает полон и никогда не будет полон, потому что я живу жизнью, ориентированной на миссию, всегда в поисках следующего испытания. Это мышление - причина, по которой я побил этот рекорд, закончил Бэдутер, стал Морским котиком, потряс школу рейнджеров и так далее по списку. В моем сознании я та скаковая лошадь, которая всегда гоняется за морковкой, которую я никогда не поймаю, вечно пытаясь утвердить себя себе. И когда вы живете таким образом и достигаете цели, успех кажется недостижимым

В отличие от моей первоначальной попытки забрать рекорд, мой успех едва ли вызвал рябь в новостном цикле. Что было просто прекрасно. Я делал это не ради лести. Я собрал немного денег и научился всему, что мог, на этом тренажере. После того, как за девять месяцев я сделал более 67 000 подтягиваний, пришло время положить их в мою банку с печеньем и двигаться дальше. Потому что жизнь - это одна долбаная воображаемая игра, в которой нет ни табло, ни судьи, и она не закончится, пока мы не умрем и не будем похоронены.

И все, чего я когда-либо хотел от этого, - это стать успешным в своих собственных глазах. Это не означало богатство или знаменитость, гараж, полный горячих машин, или гарем красивых женщин, волочащихся за мной. Это означало стать самым жестким ублюдком, который когда-либо жил. Конечно, на этом пути у меня было несколько неудач, но, на мой взгляд, запись доказала, что я был близок к этому. Только игра еще не закончилась, и быть жестким означало высосать все способности из моего разума, тела и души до того, как прозвучит свисток.

Я бы оставался в постоянном преследовании. Я бы ничего не оставил на столе. Я хотел заслужить свое последнее пристанище. Во всяком случае, так я думал тогда. Потому что я понятия не имел, насколько близок к концу я уже был.

---

## CHALLENGE #10

Подумайте о своих самых недавних и самых душераздирающих неудачах. Распечатай свой дневник в последний раз. Выйди из цифровой версии и запишите их от руки. Я хочу, чтобы вы прочувствовали этот процесс, потому что вы собираетесь подать свои собственные запоздалые отчеты о результатах действий.

Прежде всего, выпишите все хорошее, все, что прошло хорошо, из ваших неудач. Будьте подробны и великодушны по отношению к себе. Происходит много хороших вещей. Это редко бывает без них. Затем обратите внимание, как вы справились со своей неудачей. Повлияло ли это на вашу жизнь и ваши отношения? Как?

Как вы думали на протяжении всей подготовки и на этапе исполнения вашего провала? Вы должны знать, о чем вы думали на каждом этапе, потому что все зависит от образа мыслей, и именно в этом большинство людей терпят неудачу.

Теперь вернитесь назад и составьте список вещей, которые вы можете исправить. Сейчас не время быть мягким или великодушным. Будьте предельно честны, напишите их все. Изучайте их. Затем посмотрите на свой календарь и запланируйте еще одну попытку как можно скорее. Если неудача произошла в детстве, и вы не можете воссоздать матч всех звезд Малой лиги, в котором вы проиграли, я все равно хочу, чтобы вы написали этот отчет, потому что вы, вероятно, сможете использовать эту информацию для достижения любой цели в будущем.

Во время подготовки держите этот AAR под рукой, обратитесь к своему зеркалу отчетности и внесите все необходимые корректизы. Когда придет время выполнять, держите в голове все, что мы узнали о силе мозолистого ума, банке для печенья и правиле 40%. Контролируйте свое мышление. Доминируйте в своем мыслительном процессе. Вся эта жизнь - грабаная игра разума. Осознайте это. Владей этим!

И если ты снова потерпишь неудачу, так тому и быть, черт возьми. Прими боль. Повторите эти шаги и продолжайте бороться. Вот в чем все дело. Поделитесь своими историями о подготовке, обучении и исполнении в социальных сетях с хэштегами [#canthurtme](#) [#empowermentoffailure](#).

# Глава 11

## ЧТО ЕСЛИ?

*ЕЩЕ ДО НАЧАЛА ГОНКИ Я ПОНЯЛ, ЧТО МНЕ КРЫШКА.* В 2014 году Служба национальных парков не одобрила традиционную трассу Бэдуотер, поэтому Крис Костман перерисовал карту. Вместо того, чтобы стартовать в национальном парке Долины Смерти и пробежать сорок две мили по самой жаркой пустыне на планете, он отправится дальше вглубь страны у подножия двадцатидвухмильного подъема. Это была не моя проблема. Это был тот факт, что я набрал на одиннадцать фунтов больше своего обычного веса перед гонкой и набрал десять из этих фунтов за предыдущие семь дней. Я не был толстой задницей. На обычный взгляд я выглядел подтянутым, но Бэдуотер не был обычной трассой. Чтобы бежать и финишировать сильным, мое состояние должно было быть на пике, а я был далек от этого. Что бы ни происходило со мной, это стало шоком, потому что после двух лет непостоянного бега я думал, что ко мне вернулись мои силы.

В январе прошлого года я выиграл стокилометровую гонку по ледниковой тропе под названием "Замороженная выдра". Это было не так тяжело, как в Hurt 100, но было близко к этому. Трасса, расположенная в Висконсине, недалеко от Милуоки, представляет собой кривобокую восьмерку со стартом и финишем в центре. Мы пропустили его между двумя петлями, что позволило нам запастись едой и другими необходимыми припасами из наших машин и запихнуть их в наши рюкзаки вместе с нашими запасами на случай непредвиденных обстоятельств. Погода там может испортиться, и организаторы гонки составили список предметов первой необходимости, которые мы должны были постоянно иметь при себе, чтобы не умереть от обезвоживания, гипотермии или переохлаждения.

Первый круг был самым большим из двух, и когда мы стартовали, температура была на уровне нуля градусов по Фаренгейту. Эти тропы не были расчищены. В некоторых местах снег свалился в сугробы. В других местах тропы казались намеренно покрытыми скользким льдом. Что представляло проблему, потому что я не был одет в ботинки или кроссовки для бега, как большинство моих конкурентов. Я зашнуровал свои стандартные кроссовки и заправил их в какие-то дешевые подошвы-коготки, которые теоретически должны были цепляться за лед и удерживать меня в вертикальном положении. Что ж, лед выиграл эту войну, и мои коготки сломались в первый же час. Тем не менее, я лидировал в гонке и преодолевал трассу в среднем при шести-двенадцати дюймах снега. В некоторых местах сугробы были навалены гораздо выше. Мои ноги были холодными и мокрыми от самого старта, и через два часа они промерзли насквозь, особенно пальцы ног. Моя верхняя половина чувствовала себя не намного лучше. Когда вы потеете при температуре ниже нуля, соль на вашем теле натирает кожу. Мои подмышки и грудь были малиново-красными. Я был покрыт сыпью, пальцы ног болели при каждом шаге, но ничто из этого не было слишком высоким по моей шкале боли, потому что я бежал свободно.

Впервые после моей второй операции на сердце мое тело начало приходить в себя. Я получал 100 процентов кислорода, как и все остальные, моя выносливость и сила были на высшем уровне, и хотя трасса была скользкой, моя техника тоже была на высоте. Я был далеко впереди и остановился у своей машины, чтобы перекусить бутербродом перед последним двадцатидвухмилльным кругом. Мои пальцы на ногах пульсировали от ужасной боли. Я подозревал, что они были обморожены, а это означало, что я рисковал потерять некоторые из них, но я не хотел снимать обувь и смотреть. И снова сомнения и страх закрались в мой мозг, напомнив мне, что лишь горстка людей когда-либо пробовала "замороженную выдру", и что ни один шаг не безопасным в такой холод. Погода, больше, чем любая другая переменная, может быстро сломить тебя. Но я ничего из этого не слушал. Я создал новый диалог в голове и сказал себе закончить гонку сильным и беспокоиться об ампутированных пальцах ног в больнице после того, как я стану чемпионом.

Я побежал обратно на поле. Солнечные лучи растопили часть снега, выпавшего днем, но холодный ветер сильно жалил. На бегу я вспомнил свой первый год в Hurt 100 и великого Карла Мельцера. Тогда я был трудягой. Сначала я ударился о дерн пяткой, и расчищение грязной дорожки всей поверхностью стопы увеличило мои шансы поскользнуться и упасть. Карл так не бегал. Он двигался как козел, подпрыгивая на цыпочках и бегая по краям тропы. Как только его пальцы коснулись земли, он выбросил ноги в воздух. Вот почему он выглядел так, словно плыл. По замыслу, он едва касался земли, в то время как его голова и ядро оставались стабильными и задействованными. С этого момента его движения навсегда запечатились в моем мозгу, как наскальная живопись. Я все время визуализировал их и применял его приемы на практике во время тренировочных заездов.

Говорят, чтобы выработать привычку, требуется шестьдесят шесть дней. Для меня это занимает чертовски больше времени, но в конце концов я добиваюсь своего, и в течение всех этих лет ультра-тренировок и соревнований я работал над своим ремеслом. Настоящий бегун анализирует свою технику. Мы не учились этому в Морских Котиках, но, находясь в окружении стольких ультрараннеров в течение многих лет, я смог усвоить и практиковать навыки, которые поначалу казались неестественными. В Frozen Otter моим главным фокусом было мягко ударить о землю; коснуться ее ровно настолько, чтобы взорваться. Во время моего третьего класса BUD / S, а затем и в моем первом взводе, когда я считался одним из лучших бегунов, моя голова прыгала туда-сюда. Мой вес не был сбалансирован, и когда моя нога касалась земли, весь мой вес поддерживался этой одной ногой, что приводило к некоторым неловким падениям на скользкой местности. Методом проб и ошибок и тысяч часов тренировок я научился сохранять равновесие

В Frozen Otter все сошлось воедино. Со скоростью и изяществом я преодолевал крутые, скользкие тропы. Я держал голову ровно и неподвижно, мои движения были максимально тихими, а шаги бесшумными, потому что я бежал на передней части ног. Когда я набрал скорость, мне показалось, что я растворился в белом ветре, погрузившись в медитативное состояние. Я стал Карлом Мельцером. Теперь казалось, что это я парю над невозможной трассой, и я закончил гонку за шестнадцать часов, побив рекорд трассы и выиграв титул Frozen Otter, не потеряв ни одного пальца на ноге.



Пальцы ног после “Замороженной выдры”

Двумя годами ранее у меня начались приступы головокружения во время легкой шестимильной пробежки. В 2013 году я был вынужден пройти более ста миль по Бэдуотер и финишировал на семнадцатом месте. Я был на спаде и думал, что мои дни борьбы за титулы давно прошли. После Frozen Otter у меня возникло искушение поверить, что я прошел весь путь назад, и что мои лучшие годы ultra на самом деле у меня впереди. Я вложил эту энергию в свою подготовку к Бэдуотер 2014.

В то время я жил в Чикаго, работая инструктором в BUD / S prep, школе, которая готовила кандидатов к суровой реальности, с которой они столкнутся в BUD /S. По прошествии более чем двадцати лет я был на последнем году военной службы, и, получив возможность поделиться мудростью с теми, кто хотел бы и не хочет быть, я почувствовал, что прошел полный круг. Как обычно, я пробегал десять миль на работу и обратно, а во время обеда, когда мог, пробегал еще восемь миль. По выходным я совершал по крайней мере одну пробежку на тридцать пять-сорок миль. Все это вылилось в череду 130-мильных недель, и я чувствовал себя сильным. С наступлением весны я добавил компонент тепловой подготовки, надев четыре или пять слоев спортивных штанов, шапочку и куртку Gore-Tex, прежде чем отправиться на улицу. Когда я появлялся на работе, мои коллеги-инструкторы по морским котикам с изумлением наблюдали, как я снимал с себя мокрую одежду и запихивал ее в черные мешки для мусора, которые вместе весили почти пятнадцать фунтов.

Я начал сокращать дистанцию через четыре недели и перешел от 130-мильной недели к восьмидесятимильной неделе, затем снизился до шестидесяти, сорока и

двадцати. Предполагается, что во время отдыха сокращение должно генерировать избыток энергии, позволяя организму восстановить все нанесенные повреждения и подготовить вас к соревнованиям. Вместо этого я никогда не чувствовал себя хуже. Я не был голоден и вообще не мог заснуть. Некоторые люди говорили, что моему организму не хватает калорий. Другие предположили, что у меня, возможно, мало натрия. Мой врач измерил мою щитовидную железу, и она была немного не в порядке, но показатели были не настолько плохи, чтобы объяснить, насколько дерзово я себя чувствовал. Возможно, объяснение было простым. Что я был перетренирован.

За две недели до гонки я подумывал о том, чтобы сняться с дистанции. Я беспокоился, что это снова было мое сердце, потому что на легких пробежках я чувствовал прилив адреналина, который не мог выпустить. Даже спокойный темп заставлял мой пульс учащаться до аритмии. За десять дней до гонки я приземлился в Вегасе. Я запланировал пять пробежек, но ни на одной из них не смог преодолеть трехмильную отметку. Я ел не так уж много, но вес продолжал накапливаться. Это была сплошная вода. Я обратилась к другому врачу, который подтвердил, что со мной физически все в порядке, и когда я услышал это, я не собирался быть киской.

Во время первых миль и начального подъема на Бэдуотер 2014 мой пульс участился, но отчасти это была высота, и двадцать две мили спустя я добрался до вершины на шестом или седьмом месте. Удивленный и гордый, я подумал: "Давай посмотрим, смогу ли я спуститься с горы". Мне никогда не нравилась жестокость бега по крутым склонам, потому что это разрывает квадрицепсы в клочья, но я также подумал, что это позволит мне восстановить силы и успокоить дыхание. Мое тело отказалось. Я вообще не мог отдохнуть. Я добрался до плоской части внизу, замедлил шаг и начал идти. Мои конкуренты прошли мимо меня, когда мои бедра неудержимо задергались. Мои мышечные спазмы были такими сильными, что мои квадрицепсы выглядели так, словно внутри них копошился инопланетянин.

И я все еще не останавливался! Я прошел целых четыре мили, прежде чем нашел убежище в номере мотеля "Лоун Пайн", где медицинская бригада Бэдуотера открыла

магазин. Они осмотрели меня и увидели, что мое кровяное давление было немного низким, но легко поддавалось коррекции. Они не смогли найти ни одного показателя, который мог бы объяснить, почему я настолько хреново я себя чувствовал.

Я поел немного твердой пищи, отдохнул и решил попробовать еще раз. От Лоун Пайн отходил ровный участок, и я подумал, что если мне удастся его преодолеть, возможно, у меня откроется второе дыхание, но шесть или семь миль спустя мои паруса все еще были пусты, и я отдал все, что у меня было. Мои мышцы дрожали и подергивались, мое сердце подпрыгивало вверх и вниз по графику. Я посмотрел на свои ноги и сказал: "Вот и все, чувак. С меня хватит."

Моя машина поддержки остановилась позади нас, и я забрался внутрь. Несколько минут спустя я лежал на той же кровати в мотеле, поджав хвост. Я продержался всего пятьдесят миль, но любое унижение, которое сопровождало увольнение — не то, к чему я привык, — было заглушено инстинктом, что что-то было чертовски не так. Это был не мой страх говорить или мое желание утешения. На этот раз я был уверен, что если не перестану пытаться прорваться через этот барьер, то не выберусь из Сьерры живым.

Следующей ночью мы уехали из Лоун Пайн в Лас-Вегас, и в течение двух дней я делал все возможное, чтобы отдохнуть и восстановиться, надеясь, что мое тело придет в состояние, близкое к равновесию. Мы остановились в "Винне", и на третье утро я отправился на пробежку, чтобы посмотреть, есть ли у меня что-нибудь в баке. Через милю мое сердце подскочило к горлу, и я остановил ее. Я вернулся в отель пешком, зная, что, несмотря на то, что сказали врачи, я был болен и подозревал, что все, что у меня было, было серьезным.

Позже тем же вечером, после просмотра фильма в пригороде Вегаса, я почувствовал слабость, когда мы отправились в ближайший ресторан Elephant Bar. Моя мама была на несколько шагов впереди, и я видел ее в трех экземплярах. Я зажмурил глаза, отпустил их, и ее все еще было трое. Она придержала для меня дверь, и когда я ступил в прохладное помещение, мне стало немного лучше. Мы сели в кабинку друг напротив друга. Мне было слишком плохо, чтобы прочитать меню, и попросил ее сделать заказ для меня. С этого момента стало еще хуже, и когда появился гонец с нашей едой, мое зрение снова затуманилось. Я напрягся, чтобы широко открыть глаза, и почувствовала головокружение, когда моя мать, казалось, парила над столом.

"Вам придется вызвать скорую помощь, - сказал я, - потому что я падаю".

Отчаянно нуждаясь в какой-то стабильности, я положил голову на стол, но моя мама не набрала 911. Она подошла ко мне, и я оперся на нее, пока мы шли к стойке администратора, а затем обратно к машине. По дороге я поделился всей своей историей болезни, какую смог вспомнить, короткими репликами, на случай, если я потеряю сознание и ей действительно придется звать на помощь. К счастью, мое зрение и энергия улучшились настолько, что она сама отвезла меня в отделение неотложной помощи.

Моя щитовидная железа была отмечена в прошлом, так что это первое, что исследовали врачи. У многих Морских Котиков проблемы с щитовидной железой, когда им за тридцать, потому что, когда вы помещаете ублюдков в экстремальные условия, такие как Адская неделя и война, уровень их гормонов резко повышается. Когда щитовидная железа работает неоптимально, усталость, мышечные боли и слабость входят в число более чем дюжины основных побочных эффектов, но уровень моей щитовидной железы был близок к норме. Мое сердце тоже восстановилось. Врачи скорой помощи в Вегасе сказали мне, что все, что мне нужно, - это отдых.

Я вернулся в Чикаго и обратился к своему собственному врачу, который назначил серию анализов крови. В его кабинете проверили мою эндокринную систему и проверили меня на болезнь Лайма, гепатит, ревматоидный артрит и несколько других аутоиммунных заболеваний. Все вернулось в норму, за исключением моей щитовидной железы, которая была немного неоптимальной, но это не объясняло, как я так быстро превратился из элитного спортсмена, способного пробежать сотни миль, в претендента, который едва мог собраться с силами, чтобы завязать шнурки, не говоря уже о том, чтобы пробежать милю, не приближаясь к коллапсу. Я был на медицинской ничейной территории. Я покинул его кабинет с большим количеством вопросов, чем ответов, и рецептом на лекарства от щитовидной железы.

С каждым прошедшим днем я чувствовал себя все хуже. Все обрушилось на меня. Мне было трудно вставать с постели, у меня был запор и ломота в теле. Они взяли больше крови и решили, что у меня болезнь Адиссона, аутоиммунное заболевание, которое возникает, когда ваши надпочечники истощены и ваше тело не вырабатывает достаточного количества кортизола, что было распространено у Морских Котиков, потому что мы привыкли работать на адреналине. Мой врач прописал мне стероидный гидрокортизон, ДГЭА и Аrimidекс среди других лекарств, но прием его таблеток только ускорил мое ухудшение, и после этого он и другие врачи, к которым я обращался, были уволены. Выражение их глаз говорило само за себя. По их мнению, я был либо сумасшедшим ипохондриком, либо умирал, и они не знали, что меня убивает и как меня исцелить.

Я боролся с этим как мог. Мои коллеги ничего не знали о моем упадке, потому что я по-прежнему не проявлял слабости. Всю свою жизнь я скрывал все свои

неуверенности и травмы. Я скрывал все свои уязвимые места под железной оболочкой, но в конце концов боль стала такой сильной, что я даже не мог встать с постели. Я сказал, что заболел, и лежал там, уставившись в потолок, и задавался вопросом, может ли это быть концом?

Вглядываясь в бездну, я мысленно возвращался назад через дни, недели, годы, как пальцами перелистывая старые файлы. Я нашел все лучшие части и объединил их в цикл, транслируемый на повторе. Я рос избитым и оскорблением, фильтровался необразованным через систему, которая отвергала меня на каждом шагу, пока я не взял на себя ответственность и не начал меняться. С тех пор я страдал ожирением. Я был женат и развелся. Я перенес две операции на сердце, научился плавать и научился бегать на сломанных ногах. Я ужасно боялся высоты, а потом занялся прыжками с парашютом на большой высоте. Вода пугала меня до чертиков, и все же я стал техническим дайвером и подводным навигатором, что на несколько степеней сложнее, чем погружение с аквалангом. Я участвовал более чем в шестидесяти забегах на сверх дальние дистанции, выиграл несколько и установил рекорд по подтягиванию. В первые годы учебы в начальной школе я заикался, а когда вырос, стал самым надежным оратором "Морских Котиков". Я служил своей стране на поле боя. По пути я стал стремиться к тому, чтобы убедиться, что меня нельзя определить по жестокому обращению, в котором я родился, или по издевательствам, с которыми я вырос. Я бы тоже не определялся талантом, у меня его было немного, или моими собственными страхами и слабостями.

Я был совокупностью препятствий, которые я преодолел. И хотя я рассказывал свою историю студентам по всей стране, я никогда не останавливался достаточно долго, чтобы оценить историю, которую я рассказал, или жизнь, которую я построил. На мой взгляд, у меня не было времени, чтобы тратить его впустую. Я никогда не ставил часы своей жизни на повтор, потому что всегда было чем заняться. Если бы я работал по двадцать часов в день, я бы тренировался час и спал три, но я позаботился о том, чтобы сделать это. Мой мозг не был запрограммирован на то, чтобы оценивать, он был запрограммирован выполнять работу, сканировать горизонт, спрашивать, что будет дальше, и выполнять это. Вот почему я накопил так много редких подвигов. Я всегда был в поиске следующего большого дела, но когда я лежал в постели, мое тело было напряжено и пульсировало от боли, у меня было четкое представление о том, что ждет меня дальше. Кладбище. После многих лет жестокого обращения я, наконец, искромсал свое физическое тело без возможности восстановления.

Я умирал.

Неделями и месяцами я искал лекарство от своей врачебной тайны, но в тот момент катарсиса мне не было грустно, и я не чувствовал себя обманутым. Мне было всего тридцать восемь лет, но я прожил десять жизней и испытал чертовски многое больше, чем большинство восьмидесятилетних. Я не жалел себя. Имел смысл, что в какой-то момент плата за проезд должна была наступить. Я провел несколько часов, размышляя о своем путешествии. На этот раз я не рылся в банке с печеньем в пылу битвы, надеясь найти билет к победе. Я не использовал свои жизненные ресурсы для достижения какой-то новой цели. Нет, я устал бороться, и все, что я чувствовал, была благодарность.

Я не должен был быть таким человеком! Мне приходилось бороться с самим собой на каждом шагу, и мое разрушенное тело было моим самым большим трофеем. В тот момент я понял, что не имеет значения, буду ли я когда-нибудь снова бегать, не смогу ли я больше воевать, буду ли я жить или умру, и с этим принятием пришла глубокая признательность.

Мои глаза наполнились слезами. Не потому, что я боялся, а потому, что в своей самой низкой точке я обрел ясность. Парень, которого я всегда судил так строго, не лгал и не жульничал, чтобы задеть чьи-либо чувства. Он сделал это ради признания. Он нарушил правила, потому что у него не было инструментов для конкуренции, и ему было стыдно за свою тупость. Он сделал это, потому что ему нужны были друзья. Я боялся сказать учителям, что не умею читать. Я был в ужасе от стигматизации, связанной со специальным образованием, и вместо того, чтобы еще на секунду обрушиться на этого ребенка, вместо того, чтобы отчитывать себя в юности, я впервые понял его.

Это было одинокое путешествие оттуда сюда. Я так много упустил. Мне было не очень весело. Счастье не было моим любимым коктейлем. Мой мозг постоянно держал меня в напряжении. Я жил в страхе и сомнениях, боялся быть никем и ничего не вносить. Я постоянно осуждал себя и всех остальных вокруг себя тоже.

Гнев - мощная штука. Годами я злился на мир, направлял всю свою боль из прошлого и использовал ее как топливо, чтобы поднять себя в гребаную стратосферу, но я не всегда мог контролировать радиус взрыва. Иногда моя ярость обжигала людей, которые не были такими сильными, как я стал, или не работали так усердно, и я не проглатывал свой язык и не скрывал своих суждений. Я дал им знать, и это причинило боль некоторым людям вокруг меня, и это позволило людям, которым я не нравился, повлиять на мою военную карьеру. Но, лежа в постели тем чикагским утром осенью 2014 года, я отбросил все эти суждения.

Я освободил себя и всех, кого я когда-либо знал, от любой вины и горечи. Длинный список ненавистников, сомневающихся, расистов и насильников, населявших мое прошлое, я просто не мог больше ненавидеть их. Я ценил их, потому что они помогли

создать меня. И по мере того, как это чувство растягивалось, мой разум успокаивался. Я сражался на войне тридцать восемь лет, и теперь, когда все выглядело и ощущалось как самый конец, я обрел покой.

В этой жизни есть бесчисленное множество путей к самореализации, хотя большинство из них требуют напряженной дисциплины, поэтому очень немногие идут по ним. В Южной Африке народ Сан танцует тридцать часов подряд, чтобы приобщиться к божественному. В Тибете паломники встают, преклоняют колени, затем растягиваются лицом вниз на земле, прежде чем снова подняться, в ритуале простирания в течение недель и месяцев, когда они преодолевают тысячи миль, прежде чем прибыть в священный храм и погрузиться в глубокую медитацию. В Японии есть секта монахов Дзен, которые пробегают 1000 марафонов за 1000 дней в стремлении обрести просветление через боль и страдание. Я не знаю, можно ли назвать то, что я почувствовал на той кровати, "просветлением", но я точно знаю, что боль открывает потайную дверь в разуме. Тот, который приводит как к максимальной производительности, так и к прекрасной тишине.

Поначалу, когда вы выходите за рамки своих предполагаемых возможностей, ваш разум ни хрена не затыкается по этому поводу. Он хочет, чтобы вы остановились, поэтому отправляет вас в порочный круг паники и сомнений, что только усиливает ваше самоистязание. Но когда вы упорствуете в преодолении этого до такой степени, что боль полностью насыщает разум, вы становитесь однозначно направленными. Внешний мир обнуляется. Границы растворяются, и вы чувствуете связь с самим собой и со всеми вещами в глубине своей души. Это то, чего я добивался. Те моменты полной связи и силы, которые снова прошли через меня еще более глубоким образом, когда я размышлял о том, откуда я пришел и через что мне пришлось пройти.

В течение нескольких часов я парил в этом спокойном пространстве, окруженный светом, чувствуя столько же благодарности, сколько и боли, столько же признательности, сколько и дискомфорта. В какой-то момент задумчивость прорвалась, как лихорадка. Я улыбнулся, прикрыл ладонями слезящиеся глаза и потер макушку, а затем и затылок. У основания шеи я почувствовала знакомый узел. Он выпирал больше, чем когда-либо. Затем я сбросил одеяло и осмотрел узлы над сгибателями бедра. Они тоже выросли.

Может ли это быть настолько простым? Могут ли мои страдания быть связаны с этими узлами? Я вспомнил сеанс с экспертом по растяжке и передовым методам физической и умственной подготовки, которого "Морские Котики" привезли на нашу базу в Коронадо в 2010 году по имени Джо Хиппенстайл. Джо был низкорослым

десятиборецом в колледже, стремившимся попасть в олимпийскую сборную. Но когда ты парень ростом 5 футов 8 дюймов и выступаешь против десятиборцов мирового класса, которые в среднем 6 футов 3 дюйма, это непросто. Он решил нарастить нижнюю часть тела, чтобы переломить свою генетику и прыгать выше и бегать быстрее, чем его более крупные и сильные противники. В какой-то момент он приседал в два раза больше собственного веса за десять подходов по десять повторений за один сеанс, но с увеличением мышечной массы возникло сильное напряжение, а напряжение привело к травме. Чем усерднее он тренировался, тем больше у него появлялось травм и тем больше физиотерапевтов он посещал. Когда ему сказали, что он порвал подколенное сухожилие перед испытаниями, его олимпийская мечта умерла, и он понял, что ему нужно изменить способ тренировки своего тела. Он начал уравновешивать свою силовую работу обширной растяжкой и заметил, что всякий раз, когда он достигал определенного диапазона движений в данной группе мышц или суставе, какая бы боль ни оставалась, она исчезала.

Он стал своей собственной подопытной свинкой и разработал оптимальные диапазоны движений для каждой мышцы и сустава в человеческом теле. Он больше никогда не ходил к врачу или физиотерапевтам, потому что нашел свои собственные методики гораздо более эффективными. Если возникала травма, он лечил себя с помощью режима растяжки. За эти годы он приобрел клиентуру и репутацию среди элитных спортсменов в этом районе, а в 2010 году был представлен некоторым морским котикам. Слух об этом распространился в Военно-морском командовании специального назначения, и в конце концов его пригласили продемонстрировать свой диапазон движений примерно двум десяткам Морских Котиков. Я был одним из них.

Читая лекцию, он осматривал и растягивал нас. Проблема большинства парней, по его словам, заключалась в том, что мы чрезмерно использовали мышцы без надлежащего баланса гибкости, и эти проблемы восходили к Адской неделе, когда нас попросили сделать тысячи ударов ногами, а затем лечь на спину в холодной воде, когда волны омывали нас. Он подсчитал, что потребуется двадцать часов интенсивной растяжки по его протоколу, чтобы вернуть большинству из нас нормальный диапазон движений в бедрах, который затем можно поддерживать, по его словам, всего за двадцать минут растяжки каждый день. Оптимальный диапазон движений требовал большей самоотдачи. Когда он добрался до меня, то внимательно осмотрел и покачал головой. Как вы знаете, я пережил три адские недели. Он начал растягивать меня и сказал, что я был так заперт, что это было все равно, что пытаться растянуть стальные тросы.

“Тебе понадобятся сотни часов”, - сказал он.

В то время я не обращал на него никакого внимания, потому что у меня не было планов заниматься растяжкой. Я был одержим силой и могуществом, и все, что я

читал, предполагало, что увеличение гибкости означает равное и противоположное уменьшение скорости и силы. Вид с моего смертного одра изменил мою точку зрения.

Я поднялся, пошатываясь, подошел к зеркалу в ванной, повернулся и осмотрел узел на голове. Я встал так высоко, как только мог. Казалось, я потерял не один, а почти два дюйма в росте. Мой диапазон движений никогда не был хуже. Что, если Джо был прав?

#### *Что если?*

Один из моих девизов в эти дни - мирный, но никогда не удовлетворенный. Одно дело - наслаждаться покоем самопринятия и моим приятием гребаного мира таким, какой он есть, но это не означало, что я собирался лечь и ждать смерти, не попытавшись хотя бы спасти себя. Это не означало тогда и не означает сейчас, что я приму несовершенное или просто неправильное, не борясь за то, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Я пытался получить доступ к господствующему сознанию, чтобы найти исцеление, но врачи и их лекарства ни хрена не сделали, кроме того, что заставили меня чувствовать себя намного хуже. У меня не было других карт для игры. Все, что я мог сделать, это попытаться вернуть себе здоровье самостоятельно.

Первая поза была простой. Я села на землю и попыталась скрестить ноги на индийский манер, но мои бедра были так скжаты, что колени задрались до ушей. Я потерял равновесие и перекатился на спину. Мне потребовалось все мои силы, чтобы взять себя в руки и попробовать снова. Я оставался в таком положении секунд десять, может быть, пятнадцать, прежде чем выпрямить ноги, потому что это было чертовски больно

Судороги сжимали и пощипывали каждую мышцу в нижней части моего тела. Пот сочился из моих пор, но после короткого отдыха я подогнул ноги и почувствовал еще большую боль. Я повторял одну и ту же растяжку снова и снова в течение часа, и постепенно мое тело начало раскрываться. Затем я сделал простую четверную

растяжку. То, чему мы все учимся в средней школе. Стоя на левой ноге, я согнул правую и схватился за ступню правой рукой. Джо был прав. Мои квадрицепсы были такими громоздкими и тугими, что это было похоже на растягивание стальных тросов. И снова я оставался в этой позе до тех пор, пока боль не стала равной семи из десяти. Затем я сделал короткий перерыв и перешел на другую сторону.

Эта поза стоя помогла расслабить мой квадрицепс и растянуть поясничные мышцы. Поясничная мышца - единственная мышца, соединяющая наш позвоночник с голенями. Она обвивает заднюю часть таза, управляет бедрами и известна как мышца борьбы или бегства. Как вы знаете, вся моя жизнь была борьбой или бегством. Будучи маленьким ребенком, тонущим в токсическом стрессе, я со временем тренировал эту мышцу. То же самое во время моих трех адских недель, Школы рейнджеров и отбора в Дельту. Не говоря уже о войне. Тем не менее, я никогда не делал ничего, чтобы ослабить это, и, будучи спортсменом, я продолжал действовать свою симпатическую нервную систему и так усердно тренировался, что мои поясничные мышцы продолжали напрягаться. Особенно на длинных пробежках, где сказывались недосыпание и холодная погода. Теперь это пыталось задушить меня изнутри. Позже я узнал, что это наклонило мой таз, сдавило позвоночник и туго обернуло соединительную ткань. Это уменьшило мой рост на два дюйма. Недавно я говорил об этом с Джо.

“То, что происходило с вами, - это крайний случай того, что происходит с 90 процентами населения”, - сказал он. “Ваши мышцы были настолько напряжены, что ваша кровь циркулировала не очень хорошо. Они были похожи на замороженный стейк. Вы не можете вприснуть кровь в замороженный стейк, и именно поэтому вы закрепощались”.

И это не отпустило бы меня без борьбы. Каждая растяжка погружала меня в ад. У меня было так много воспаления и внутренней скованности, что малейшее движение причиняло боль, не говоря уже о позах длительного удержания, предназначенных для изоляции четырехглавой и поясничной мышц. Когда я сел и сделал следующую растяжку баттерфляем, пытка усилилась.

В тот день я потянулся два часа, проснулся с адской болью и вернулся после этого. На второй день я растянулся на целых шесть часов. Я повторял одни и те же три позы снова и снова, затем попытался сесть на пятки, сделав двойную четверную растяжку, которая была чистой агонией. Я тоже поработал над растяжкой икр. Каждый сеанс начинался тяжело, но через час или два мое тело высвобождало достаточно энергии, чтобы боль утихла.

Вскоре я был вынужден делать растяжки более чем по двенадцать часов в день. Я просыпался в 6 утра, потягивался до 9 утра, а затем снова и снова потягивался за рабочим столом, особенно когда разговаривал по телефону. Я растягивался во время обеденного перерыва, а затем, вернувшись домой в 5 часов вечера, растягивался до тех пор, пока не ложился спать.

Я придумал процедуру, начиная с шеи и плеч, прежде чем перейти к бедрам, поясничной области, ягодичным мышцам, квадрицепсам, подколенным сухожилиям и икрям. Растворка стала моей новой навязчивой идеей. Я купил массажный мяч, чтобы размягчить поясничные мышцы. Я прислонил доску к закрытой двери под углом в семьдесят градусов и использовал ее, чтобы размять икру. Я страдал большую двух лет, и после нескольких месяцев непрерывной растяжки я заметил, что шишко у основания моего черепа начала уменьшаться вместе с узлами вокруг сгибателей бедра, и мое общее состояние здоровья и уровень энергии улучшились. Я еще не был близок к гибкости и не полностью пришел в себя, но я отказался от всех лекарств, кроме лекарств от щитовидной железы, и чем больше я растягивался, тем больше улучшалось мое состояние. Я занимался этим по меньшей мере по шесть часов в день в течение нескольких недель. Затем месяцев и лет. Я все еще делаю это.

\* \* \*

Я уволился из армии в качестве начальника военно-морского флота в ноябре 2015 года, единственный военный, когда-либо служивший в ТАС-Р Военно-воздушных сил, три адских недели в "Морских Котиках" за один год (завершив две из них), и окончил BUD / S и школу армейских рейнджеров. Это был горько-сладкий момент, потому что военные были большой частью моей личности. Это помогло мне сформироваться и сделать меня лучшим человеком, и я отдал этому все, что у меня было.

К тому времени Билл Браун тоже двинул дальше. Он рос маргиналом, как и я, не должен был многое достигать, и даже был исключен из своего первого класса BUD / S инструкторами, которые усомнились в его интеллекте. Сегодня он юрист в крупной фирме в Филадельфии. Урод Браун доказал и продолжает доказывать себя.

Следж все еще в команде Морских Котиков. Когда я встретил его, он был большим любителем выпить, но после наших тренировок его менталитет изменился. Он перешел от того, чтобы вообще не бегать, к марафонским забегам. От отсутствия велосипеда до того, чтобы стать одним из самых быстрых велосипедистов в Сан-

Диего. Он закончил несколько триатлонов Ironman. Говорят, железо точит железо, и мы доказали это.

Шон Доббс так и не стал морским котиком, но он стал офицером. В наши дни он капитан-лейтенант, и он все еще чертовски хороший спортсмен. Он прошел Ironman, опытный велосипедист, был отличником в школе подводного плавания Военно-морского флота, а позже получил степень магистра. Одна из причин всего его успеха заключается в том, что он осознал свою неудачу на Адской неделе, а это значит, что она больше не владеет им.

SBG тоже все еще служит на флоте, но он больше не связывается с кандидатами BUD /S. Он анализирует данные, чтобы убедиться, что военно-морское специальное подразделение продолжает становиться умнее, сильнее и эффективнее, чем когда-либо. Теперь он яйцеголовый. Умник с острым умом. Но я был с ним, когда он был на пике своей физической формы, и он был гребаным жеребцом.

После наших мрачных дней в Буффало и Бразилии моя мать также полностью изменила свою жизнь. Она получила степень магистра в области образования и работает волонтером в целевой группе по борьбе с насилием в семье, когда не работает старшим помощником вице-президента в медицинской школе Нэшвилла.

Что касается меня, то растяжка помогла мне вернуть свои силы. По мере того как мое время в армии подходило к концу, пока я все еще находился в реабилитационной зоне, я готовился к переаттестации на врача скорой помощи. В очередной раз я использовал свои навыки долговременного запоминания, которые оттачивал со средней школы, чтобы закончить лучшим в классе. Я также посещал Академию пожарной подготовки TEEH, которую окончил с отличием в своем классе. В конце концов, я снова начал бегать, на этот раз без побочных эффектов, и когда я вернулся в достаточно приличную форму, я принял участие в нескольких ультрас и вернулся на первое место в нескольких, включая Strolling Jim 40-Miler в Теннесси и Infinitus 88k в Вермонте, оба в 2016 году. Но этого было недостаточно, поэтому я стал пожарным в дикой местности в Монтане.

После завершения моего первого сезона на огненных линиях летом 2015 года я заехал в гости к своей матери в Нэшвилл. В полночь у нее зазвонил телефон. Моя мама похожа на меня в том смысле, что у нее нет широкого круга друзей и ей не часто звонят в поздние часы, так что это был либо ошибочный вызов, либо чрезвычайная ситуация.

Я мог слышать Транниса-младшего на другом конце линии. Я не видел его и не разговаривал с ним более пятнадцати лет. Наши отношения распались в тот момент, когда он предпочел остаться с нашим отцом, а не быть с нами. Большую часть своей жизни я считал, что его решение невозможно простить или принять, но, как я уже сказал, я изменился. На протяжении многих лет моя мать держала меня в курсе основ

его жизни. В конце концов он отошел от нашего отца и его теневого бизнеса, получил докторскую степень и стал администратором колледжа. Он также отличный отец для своих детей.

По голосу мамы я поняла, что что-то не так. Все, что я помню, как услышала, это как моя мама спросила: "Ты уверена, что это Кайла?" Повесив трубку, она объяснила, что Кайла, его восемнадцатилетняя дочь, тусовалась с друзьями в Индианаполисе. В какой-то момент подошла другая компания, вскипел конфликт, был вытащен пистолет, раздались выстрелы, и шальная пуля нашла одного из подростков.

Когда его бывшая жена позвонила ему, он в панике поехал на место преступления, но когда он прибыл, его держали за пределами желтой ленты и держали в темноте. Он мог видеть машину Кайлы и тело под брезентом, но никто не сказал бы ему, жива его дочь или мертва.

Мы с мамой немедленно отправились в путь. Я ехал со скоростью восемьдесят миль в час под проливным дождем пять часов подряд до Индианаполиса. Мы подъехали к его дому вскоре после того, как он вернулся с места преступления, где, стоя за желтой лентой, его попросили опознать свою дочь по фотографии ее тела, сделанной детективом на мобильный телефон. Ему не предложили уединения или времени, чтобы осознать свое горе. Он должен был сделать все это позже. Он открыл дверь, сделал несколько шагов к нам и разрыдался. Моя мать добралась туда первой. Потом я притянул своего брата к себе, чтобы обнять, и все наши дерзкие проблемы больше не имели значения.

\* \* \*

Будда, как известно, сказал, что жизнь - это страдание. Я не буддист, но я знаю, что он имел в виду, и вы тоже. Чтобы существовать в этом мире, мы должны бороться с унижением, разбитыми мечтами, печалью и потерей. Это просто природа. Каждая конкретная жизнь сопровождается своей собственной персональной порцией боли. Это придет за тобой. Ты не можешь это остановить. И ты это знаешь.

В ответ большинство из нас запрограммировано искать утешения как способа заглушить все это и смягчить удары. Мы выделяем безопасные места. Мы потребляем средства массовой информации, которые подтверждают наши убеждения, мы занимаемся хобби, соответствующими нашим талантам, мы стараемся тратить как можно меньше времени на выполнение задач, которые мы чертовски ненавидим, и это делает нас мягкотелыми. Мы живем жизнью, определяемой пределами, которые мы

себе представляем и желаем для себя, потому что в этой коробке чертовски удобно. Не только для нас, но и для нашей самой близкой семьи и друзей. Ограничения, которые мы создаем и принимаем, становятся линзой, через которую они видят нас. Благодаря которому они любят и ценят нас.

Но для некоторых эти ограничения начинают казаться рабством, и когда мы меньше всего этого ожидаем, наше воображение перепрыгивает через эти стены и высматривает мечты, которые сразу после этого кажутся достижимыми. Потому что большинство мечт таковы. Мы вдохновлены на то, чтобы понемногу вносить изменения, и это причиняет боль. Разрушение оков и выход за пределы наших собственных предполагаемых пределов требует чертовски тяжелой работы — часто физической, — и когда вы ставите себя на кон, неуверенность в себе и боль встретят вас жгучей комбинацией, от которой у вас подогнутся колени.

Большинство людей, которые просто вдохновлены или мотивированы, бросят в этот момент, и по возвращении их клетки будут казаться намного меньше, а оковы - еще туже. Те немногие, кто останется за пределами их стен, столкнутся с еще большей болью и гораздо большим количеством сомнений, благодаря тем, кого мы считали нашими самыми большими союзниками. Когда мне пришло время сбросить 106 фунтов менее чем за три месяца, все, с кем я разговаривал, сказали мне, что я никак не смогу этого сделать. "Не ожидайте слишком много", - сказали они все. Их слабосильный диалог только подпитывал мою неуверенность в себе.

Моя страсть все еще горит, но, честно говоря, требуется немного больше времени, чтобы направить мою ярость в нужное русло. Это больше не появляется на моем домашнем экране. Теперь я должен получить к нему доступ сознательно. Но когда я это делаю, я все еще чувствую все вызовы и препятствия, разбитое сердце и тяжелую работу, как будто это произошло вчера. Вот почему вы можете почувствовать мою страсть в подкастах и видео. Это дерзко все еще там, выжженное в моем мозгу, как рубцовая ткань. Преследует меня, как тень, которая пытается догнать меня и поглотить целиком, но всегда гонит меня вперед.

Какие бы неудачи и достижения ни накапливались в ближайшие годы, а я уверен, что и того, и другого будет предостаточно, я знаю, что буду продолжать выкладываться по полной и ставить цели, которые большинству кажутся невыполнимыми. И когда эти ублюдки так скажут, я посмотрю им прямо в глаза и отвечу одним простым вопросом.

*Что если?*

## БЛАГОДАРНОСТИ

**ЭТА КНИГА СОЗДАВАЛАСЬ СЕМЬ ЛЕТ С ШЕСТЬЮ НЕУДАЧНЫМИ ПОПЫТКАМИ,** прежде чем я познакомился с первым и единственным писателем, который по-настоящему понял мою страсть и уловил мой голос. Я хочу поблагодарить Адама Скользника за бесчисленные часы, потраченные на изучение всего обо мне и моей жизни, чтобы помочь собрать воедино все кусочки и воплотить мою историю в печати. Словами не передать, как я горжусь правдивостью и откровенностью этой книги.

Дженнифер Киш, у меня нет слов. Многие люди так говорят, но это правда. Только ты по-настоящему знаешь, как трудно мне было осуществить этот процесс, и без тебя на моей стороне не было бы никакой книги вообще. Именно благодаря тебе я смог оторваться от писательства, чтобы отправиться тушить пожары, пока ты занималась всеми делами, стоящими за книгой. Знание того, что у меня есть "Киш" в моем углу, позволило мне принять очень смелое решение о самостоятельной публикации! Именно из-за твоей трудовой этики у меня хватило уверенности отказаться от значительного аванса за книгу - зная, что ты один можешь справиться с тем, что может сделать целое издательство! Все, что я могу сказать, это спасибо тебе, и я люблю тебя.

Моя мама, Джеки Гарднер, у нас была тяжелая, испорченная жизнь. Та, которой мы оба можем гордиться, потому что много раз нас сбивали с ног, когда рядом не было никого, кто мог бы нас поднять. Каким-то образом мы нашли способ всегда подниматься. Я знаю, что было много раз, когда ты беспокоилась обо мне и хотела, чтобы я остановился, спасибо тебе за то, что ты никогда не действовала в соответствии со своими чувствами, поскольку это позволяло мне найти себя. Для большинства людей это не то, как они бы поговорили со своей матерью в знак благодарности, но только ты знаешь, насколько сильным на самом деле является это послание. Держись крепче; люблю тебя, мама.

Мой брат, Траннис. Наша жизнь и то, как мы росли, временами делали нас врагами, но когда случалось всякое дерзко, мы были рядом друг с другом. В конце концов, для меня это настоящее братство.

Большая признательность и благодарность следующим людям, которые позволили Адаму и мне взять у них интервью для этой книги. Ваши воспоминания об этих событиях помогли мне создать точное и правдивое описание моей жизни и того, как разворачивались эти конкретные события.

Мой двоюродный брат Дэмиен, в то время как ты всегда был моим другом в детстве, у меня были лучшие времена в жизни, когда я тусовался с тобой, просто занимаясь глупым дерзко.

Джонни Николс, наша дружба, когда я рос в Бразилии, временами была единственным положительным моментом, который у меня был. Не многие люди знают ту тьму, которую я пережил в детстве, как ты. Спасибо, что был рядом, когда я действительно больше всего в тебе нуждался.

Кирк Фримен, я хочу поблагодарить вас за вашу честность. Вы были одним из немногих людей, которые были готовы рассказать болезненную правду о некоторых моих испытаниях в Бразилии, и за это я всегда буду благодарен.

Скотт Гирен, по сей день ты никогда не узнаешь, насколько твоя история и то, что ты просто был собой, помогли мне в тот период моей жизни, когда я мог видеть только темноту. Ты понятия не имеешь, какое влияние ты оказал на четырнадцатилетнего ребенка. Это верная поговорка: никогда не знаешь, кто за тобой наблюдает. Я скрыто наблюдал за тобой в тот день в школе РЮОС. Благодарен за вашу дружбу после всех этих лет.

Виктор Пенья, мне есть что рассказать, но единственное, что я скажу, это то, что ты всегда был рядом, несмотря ни на что, и всегда отдавал все, что у тебя было. За это безумное уважение, брат.

Стивен Шальо, если бы не ты, возможно, даже не было бы книги. Ты был лучшим вербовщиком на флоте. Еще раз спасибо, что веришь в меня.

Кенни Бигби, спасибо за то, что ты еще один “черный парень” в BUD/S. Твое чувство юмора всегда было как раз вовремя. Будь тверд, брат.

Белому Дэвиду Гоггинсу, Биллу Брауну, ваша готовность пройти дистанцию в самые трудные времена сделала меня лучше в самые трудные времена. В последний раз, когда я видел тебя, мы были на задании в Ираке, у меня был калибр 50, а у тебя - М60. Надеюсь увидеть вас в Штатах в ближайшем будущем!

Дрю Шитс, спасибо тебе за то, что у тебя хватило смелости быть со мной в передней части лодки на моей третьей адской неделе. Очень немногие знают, насколько это тяжелое дерзмо! Кто бы мог подумать, что деревенщина и черный парень станут такими близкими? Верно говорят, противоположности притягиваются!

Шон Доббс, требуется большое мужество, чтобы сделать то, что вы сделали в этой книге. Я выставляю себя напоказ читателю, но вам этого и не нужно было! Все, что я могу сказать, это спасибо вам за то, что позволили мне поделиться частью вашей истории. Это изменит жизни!

Брент Глисон, один из немногих парней, которых я знаю, где термин "Каждый раз как первый раз" действительно применим. Очень немногие даже будут знать, что это значит. Держись крепче, Брент!

SBG, ты был одним из первых Морских Котиков, которых я когда-либо встретил, и ты установил высокую планку. Спасибо вам за то, что подталкивали меня на всех трех моих занятиях BUD / S и за урок быстрого мониторинга сердечного ритма!

Дане ДеКостер, лучшему другу по плаванию, который когда-либо мог быть у парня. Ваше лидерство во время моего первого взвода не имело себе равных!

Следж, все, что я могу сказать, это то, что железо определенно точит железо! Спасибо, что был одним из немногих парней, которые добивались этого со мной каждый гребаный день и были готовы идти против течения и быть неправильно понятыми в своем стремлении стать лучше.

Морган Латтрелл, 2-5! Мы всегда будем на связи с момента нашего пребывания в Юме.

Крис Костман, ты неосознанно заставил меня найти совершенно другой уровень себя.

Джон Метц, спасибо вам за то, что позволили неопытному человеку участвовать в вашей гонке. Это навсегда изменило мою жизнь.

Крис Роман, ваш профессионализм и внимание к деталям всегда поражали меня. Вы - главная причина, по которой я смог занять третье место в одной из самых сложных пеших гонок на планете.

Эди Розенталь, спасибо вам за всю вашу поддержку и удивительную работу, которую вы делаете для Фонда воинов специальных операций.

Адмирал Эд Уинтерс, польщен тем, что проработал с вами столько лет. Работа на адмирала определенно заставляла меня всегда выкладываться по максимуму. Спасибо вам за вашу постоянную поддержку.

Стив ("Wiz") Висоцки, справедливость восторжествовала, и я благодарю тебя за это.

Хоук, когда ты приспал мне то электронное письмо о “13 процентах”, я знал, что мы родственные души. Вы один из немногих людей в этом мире, которые понимают меня и мой менталитет без объяснений.

Ти, спасибо, что подтолкнул меня к этому, брат! Продолжайте зарядку.

Рональд Чарльз, продолжай подавать пример и оставаться твердым. Класс 03- 04 RLTW.

Джо Хиппенстил, спасибо, что показал мне, как правильно растягиваться. Это действительно изменило мою жизнь!

Райан Декстер, спасибо, что прошел со мной семьдесят пять миль и помог мне преодолеть 205 миль!

Кит Кирби, спасибо за вашу неизменную поддержку на протяжении многих лет.

Нандор Тамаска, спасибо, что открыли свой тренажерный зал для меня и моей команды за рекорд подтягиваний. Ваше гостеприимство, доброта и поддержка никогда не будут забыты.

Дэн Коттрелл, отдавать, не ожидая ничего взамен, - редкая находка. Спасибо вам за то, что позволили осуществиться одной из моих мечтаний - стать прыгуном в сорок с лишним лет!

Фред Томпсон, спасибо вам за то, что позволили мне работать с вашей замечательной командой в этом году. Я так многому научился у вас и вашей команды. Безумное уважение!

Марк Адельман, спасибо вам за то, что вы были частью команды с первого дня и ваши советы на каждом этапе этого пути. Способ преодолеть свои предполагаемые ограничения в этом году. Я горжусь всеми вашими достижениями! Бренд Fire, спасибо вам за ваш творческий гений и создание [davidgoggins.com](http://davidgoggins.com).

Наконец, моя искренняя благодарность и признательность удивительной команде Scribe Media. От первого контакта с Такером Максом до последнего и каждой промежуточной точки соприкосновения вы и каждый член вашей команды выполнили все так, как вы и обещали! Особая благодарность непревзойденному профессионалу Элли Коул, моему издательскому менеджеру; Заку Обронту за помочь в создании потрясающего маркетингового плана; Хэлу Клиффорду, моему редактору; и Эрин Тайлер, самому талантливому дизайнеру обложек, которого я только мог себе представить, которая помогла создать самую жизнеутверждающую обложку книги всех времен!

## **ОБ АВТОРЕ**

ДЭВИД ГОГГИНС - отставной Морской Котик и единственный военнослужащий Вооруженных сил США, когда-либо прошедший подготовку "Морских Котиков", школу рейнджеров армии США и подготовку тактического авиадиспетчеров ВВС. Гоггинс участвовал в более чем шестидесяти ультрамарафонах, триатлонах и ультратриатлонах, устанавливая новые рекорды на дистанциях и регулярно попадая в пятерку лучших. Бывший рекордсмен Книги рекордов Гиннесса по выполнению 4030 подтягиваний за семнадцать часов, он очень востребованный оратор, который поделился своей историей с сотрудниками компаний из списка Fortune 500, профессиональных спортивных команд и сотен тысяч студентов по всей стране.