

Зміст

<i>Вступ. У басейні.....</i>	9
<i>Дорожня карта. Битва відбувається у вас у голові.....</i>	17
<i>Частина 1. Рішення.....</i>	49
<i>Частина 2. Репетиція.....</i>	74
<i>Частина 3. Відпускання.....</i>	103
<i>Частина 4. Стрибок.....</i>	131
<i>Частина 5. Знати, що має значення.....</i>	154
<i>Післямова. Сольний політ.....</i>	181
<i>Подяки.....</i>	186

*Для всіх тих, хто має сміливість
подивитися в очі страху і зробити
наступний крок. Приборкати страх.*

Вступ

У басейні

Смілива людина — не та, яка не має страху, а та, яка перемагає свій страх.

Нельсон Мандела

Мій друг Камал — мандрівник, який об'їхав світ; він медитував з тибетськими монахами в монастирі Далай-лами, обходив Гімалаї, пройшов Шляхом святого Якова в Іспанії. Служив у армії США і вчився на лікаря швидкої допомоги. Заснував компанії, що творять нові технології, має фірму венчурного капіталу, написав кілька бестселерів. Під час особистої зустрічі він справляє неабияке враження: пишна грива сріблястого волосся, тихий голос і сталевий погляд, а за ними — суперспокійна поведінка буддійського вчителя. Цей чоловік має все потрібне для досягнення успіху в масштабах світу. Та нещодавно я дізнався одну Камалову таємницю.

Він не вміє плавати.

Спочатку мені було важко в це повірити. Я думав, він перебільшує. Я вважав, що вміння плавати приходить так само природно, як вміння дихати. Я виріс у воді. Моя родина роками жила на судні. Я прослужив понад десять років у військово-морських силах,

тренувався і став морським котиком. Думка про те, що хтось не вміє плавати, була поза моїм розумінням. Та осьде мій друг: неймовірний, талановитий чоловік, який стільки досягнув у житті... і він не вміє плавати.

Я поставився до цього серйозно. Розповів Камалу, що людське тіло складається з води більш ніж на 60 відсотків: чи усвідомлює він, що вже плаває всередині своєї власної шкіри? А коли батьки зачали його, то яйцеклітина мала пропливти вниз, щоб зустрітися зі сперматозоїдами, а не навпаки.

«Друже, як це взагалі можливо, що ти не вмієш плавати?» — спитав я. Відповідь була проста.

Страх.

Камал сказав, що все життя боїться води. Живучи в Домініканській Республіці, він кілька разів пробував кайтсерфінг. Тоді він завжди надівав рятувальний жилет, але це не допомагало. Страх не відступав. Що буде, як він упаде у воду? Якось він гостював у свого друга Тіма Ферріса в Гамптоні. Тім має великий гарний басейн на задньому подвір'ї: він з друзями чудово проводить там час, плаваючи й просто відпочиваючи. Камалу було невимовно прикро, що він ніколи не зможе до них приєднатися.

Камал, як я зрозумів, ненавидів своє невміння. І річ не в тім, що він ніколи не пробував навчитися. Він ходив на курси, дивився онлайн-семінари. Деякий час жив у Сан-Франциско в будинку, де був єдиний у місті відкритий басейн з підігрівом. Камал найняв приватного інструктора. Це теж не допомогло. Хоч як старалися його вчителі, він не міг упоратися з відчуттям жаху від того, що ноги втрачають опору, і швидко впадав у паніку. Тепер він думав піти ще на одні курси — у Флориді. Принаймні так мені сказав. Та я помітив, що він відкладає це на потім — знов і знов.

Тож я перестав йому про це нагадувати.

Я вирішив допомогти інакше.

Якось у мене видався вільний тиждень, і я приїхав у Нью-Йорк. «Дивися, — сказав я. — Дай мені тиждень, і я сам тебе навчу. Але ти мушиш зустрічатися зі мною щодня в той самий час, за будь-якої погоди. Тиждень — і ти плаватимеш».

«Гаразд», — сказав він.

Домовленого ранку я прийшов у нью-йоркський «Атлетик-клуб», той, що біля південної частини Центрального парку, ми піднялися до басейну, знайшли вільну доріжку і стрибнули у воду. Я прийшов був трохи раніше, тому встиг намотати кілька кіл, доки чекав на Камала. Поки я швидко плавав, думки мої поверталися на два десятиліття назад.

*

Над Перською затокою настає ніч, літо 1995 року. Четверо з нас — пілот, другий пілот, ще один член екіпажу і я — на вертольоті «Н-60 Seahawk» проводимо локаційну розвідку. Завдання триває довго, і, перш ніж повернутись на базу, доводиться заправитися на есмінці, що стоїть неподалік.

Пілот уповільнюється перед самим підльотом до судна. Посадка на палубу есмінця завжди ризикована, надто в таку безмісячну ніч. Комусь із нас слід тримати в полі зору палубу, коли ми над нею зависаємо, і коригувати дії пілота. Тієї ночі на місці навідника в череві нашої «пташки» сиджу і керую посадкою я. Я відчиняю скрипучі двері й дивлюся вниз у пошуках сигнальних вогнів. Їх не видно. Це дивно. Я дивлюся вгору — і *тут* бачу вогні. *Що?* За якусь мить відчуваю цілковиту дезорієнтацію. Чому сигнальні вогні на рівні моїх очей, якщо есминець — внизу під нами? Потім дезорієнтація наче випаровується, коли я знову дивлюся вниз і бачу хвилі просто біля власних

ніг. Вода Перської затоки — хлюпаючи, шкірячись — торкається мене, вируючи навколо моїх кісточок.

От чорт!

Виявляється, ми не нависаємо над кораблем. Ми просто у воді. Вона ллється в кабіну, піднімається внутрішніми стінами в пошуках двигуна. *«Дитятку, я тут, іди до мамці»*. Це недобре. Якщо двигун залле, і він заглухне, ми перевернемося, потонемо й уже не піднінемося. Ніколи.

«Угору! — волаю я в рацію. — Угору!»

І тут починається найцікавіше. Бо нашого пілота, — того, хто відповідає за операцію, хто зобов'язаний бути нашим лідером, — охоплює паніка, і він завмирає. *«Що відбувається?»* — кричить він, при цьому ніяк не керуючи вертольотом. — *О Боже, Боже, Боже!..»* Це не ті слова, які ти хочеш почути від командира свого екіпажу в таку мить. Страх паралізував, забрав, проковтнув його повністю.

І через це всі четверо з нас загинуть — тут і зараз.

*

Я закінчив намотувати кола й став чекати біля краю басейну на друга.

Я знав, що саме це заповонило Камала. І знав, чому всі ті інші тренери не змогли допомогти йому. Вони думали, що мають навчити його плавати. Вони помилялися. Річ була не в умінні плавати.

Ішлося про приборкання страху.

Під час тренувань «морських котиків» у басейні настає момент перевірки професійності, коли інструктори навмисне стараються вивести вас із себе. Вони занурюють вас із кисневим балоном, а потім зав'язують шланг на вузол, — роблять усе, аби вас охопила паніка, і потім спостерігають, як ви її долаєте. Ви сидите спиною до басейну, чекаєте на свою чергу, слу-

хаєте, як позаду ваш товариш молотить по воді руками й тоне. Зі мною такого не траплялось, але це збіса нажахало кілька моїх товаришів по службі. І я розумію, чому. Я, може, й не боюсь води як такої, але тієї ночі над затокою ледь не наклав у штани.

Ми не загинули, думаю, з однієї причини: наш пілот, Кеннеді, умів приборкати страх. Він проігнорував наші безпорадні крики й узяв керування на себе, піднявши нас над поверхнею води й благополучно посадивши на палубу есмінця. До сьогодні я не знаю, як він це зробив: таке здається неможливим. (Керівник техобслуговування навіть думав, що ми все вигадали, доки його бригада не відкрила хвостову частину й звідти не вилилося літрів сорок морської води.) Але такий страх змушує робити неможливе, якщо ти знаєш, як його правильно скерувати.

Кеннеді знав, куди скерувати страх, і зробив це добре. Якби він цього не зробив, ви не читали б цю книжку, бо мене б уже не було.

Як я вже казав, я виріс на воді. Я люблю її, я провів у ній усе дитинство й велику частину дорослого життя. Та коли люди використовують воду, щоб звести вас з глузду і зламати ваш дух, — це геть інше. Якщо я скажу: «Я зав'яжу тобі рот хусткою і змочу її водою», — це звучить начебто не страшно. А насправді ще й як страшно. Це може звести з розуму навіть чоловіків із потужною силою волі. Під час військової підготовки я ознайомився з тортурами, знаними як «вотербординг»: це фактично повільне втоплення до смерті. Воно збуджує в нас якісь найглибші, первісні страхи.

Коли я був хлопчиськом, то бачив, як утопилася дівчинка — через чийось необережність. Я бачив, як підняли з дна її тіло, поклали на підлогу — нерухому статую, яка вже ніколи не вдихне повітря. Це вперше

я побачив смерть поруч, — так потворно й інтимно. Я ніколи цього не забуду.

Після того я багато разів бачив, як смерть забирає інших, зокрема й близьких друзів. І мого *найкращого* друга. Я бачив й інші смерті; мій перший бізнес, який провалився, коштував мені заощаджень усього життя; розпався мій шлюб; чимало моїх проєктів не дали плодів; я втрачав друзів, прагнення і мрії.

І я розумів, чому мій друг боїться.

Через кілька хвилин з'явився Камал. Точнісінько, як домовлялися. Ми сиділи на краю басейну з опущеними у воду ногами. Я відштовхнувся й пірнув. Він пішов наступним, опускаючись повільно й напружено тримаючись руками за бортик. Камал досі ніколи не бував у басейні з триметровою глибиною. «Я у воді», — пробурмотів він. Але всіма рухами й позою аж кричав: «*Я ніколи й нізащо не відпущу бортик цього басейну!*»

Ми взялися до роботи.

Першого дня я ні до чого його не силував. Усе робилося приємно й легко; може, навіть надто легко.

На другий день ми повторили все, що робили першого дня й просунулися трохи далі.

На третій день він проплив кілька кіл на спині.

«Ти пливеш», — сказав я йому. Камал почав усвідомлювати, що це правда.

На четвертий день, замість сідати на край басейну та обережно спускатися у воду, він з розбігу підстрибнув і хлюпнувся в басейн, наче гігантське гарматне ядро. Великий сплеск, бризки повсюди — і тоді обличчя Камала зринає на поверхні з дитячою усмішкою.

Досі він ніколи не стрибав «бомбочкою».

Тепер саме так починалося кожне наше тренування до кінця тижня: Камал біжить, підстрибує і робить добрячу «бомбочку», спливаючи з усмішкою Чешир-

ського Кота. Велика доросла дитина зі сріблястим волоссям. Я зроду не бачив когось таким щасливим.

Третього дня, коли він проплив десять кіл на спині, а я сказав йому: «Ти пливеш», і він усвідомив, що це так, ми мали цікаву розмову.

«Ти знаєш, інші теж намагалися навчити мене, — сказав він, — але їм не вдавалося. Мене заганяли у воду, показували, які робити рухи, і казилися, коли в мене нічого не виходило. Вони дратувалися й напучували мене: "Це ж так просто, друже, — лише *спробуй*". Але я не міг "лише спробувати". Мене охоплював жах». Він кинув погляд на інший край басейну.

«До цього часу», — сказав я. Усе ще дивлячись на воду, Камал кивнув: «Так. До цього часу». Потім повернувся до мене й мовив: «Тобі треба написати про це книжку».

Ця книжка у ваших руках.

На наступних двох сотнях сторінок я розповім, що зробив з Камалом, чому ці методи дієві і як ви можете ними скористатися.

Я покажу вам те, що зробив наш другий пілот Кеннеді тієї ночі над затокою: як витягнути себе з найжахливіших обставин.

Я допоможу вам опанувати ваш страх.

Інакше кажучи, опанувати ваше *життя*.