

Зміст

Від авторки	9
Вступ	16
Еверест — не місце для змагань	20
Навіщо це взагалі потрібно?	23
«А я все одно поїду!»	32
«У вас немає жодних шансів!»: підготовка до експедиції	44
Полетіли!	60
Базовий табір і несподіване суперництво	71
Набір висоти і гірке розчарування	84
Зона смерті і прийняття поразки	105
На Вершині	111
Спуск: усвідомлення перемоги	124
А що після Евересту?	132
Післямова	141

ВІД АВТОРКИ

Я хочу, щоб у вас була *ваша* мрія, *ваша* місія, від чого *ви* будете щасливими. Це та сила, яка робить вас успішними, коли ви долаєте труднощі й перешкоди. Коли здається: «Усе, я більше не можу!» — вмикається додатковий життєвий ресурс, за якого можна 72 години не спати, хіба лише пересидіти темряву з головним болем у «зоні смерті», 23 години підніматися на вершину Евересту й спускатися з неї. Цей ресурс — це і є мрія, місія, пристрасть і жагуче бажання.

Я — перша українка-рекордсменка, яка виконала програму «Сім вершин» у двох версіях (у світі лише 70 жінок, які виконали цю програму), і входжу в число 400 жінок світу, які підкорили Еверест. Я пишаюся своїм досягненням, хоча тлумачу його як поразку. Парадокс у тому, що я завжди доходжу до вершини — але якщо погодні умови несприятливі, то можу розвернутися й піти вниз, аби потім повернутися. Це відбувається не тому, що моя природа така непокірна. Навпаки, я завжди намагаюся бути

гнучкою: дуб ламається, а верба гнеться. І я не володію залізною силою волі, хоча часом доводиться викладатися до болю й крові, аби досягти свого. Просто такий мій вибір: я завжди приймаю рішення дійти до Вершини й виключаю інші варіанти. І гарантую: якщо ви щиро, усім серцем робитимете такий вибір — у кар'єрі, житті, стосунках, — ви досягнете поставленої мети.

Моє захоплення привносить у життя смак. Мені подобається допомагати й налаштовувати людей, хай то будуть підлітки-школярі, дорослі, співробітники компаній, спортсмени, бізнесмени. Сподіваюся, я зможу дати мотивацію і вам, навчивши деяких речей, які допоможуть у будь-яких починаннях. Я обізнана з деякими цікавими психологічними дослідженнями у сфері мотивації, психологічної стійкості й позитивного мислення, маю психологічну освіту. Повірте, я дещо знаю про те, як долати труднощі, терпіти й виконувати поставлені задачі, бо все випробувала на собі.

Основне завдання моєї книжки — допомогти вам досягти визначених цілей у змаганнях і в житті, подолати негаразди та обійти перешкоди. Я поділюся деякими головними правилами, які давали мені сили намотувати безкінечні кілометри горами, лісами, пустелями й джунглями, а також замінювати внутрішні негативні історії позитивними (мені ой як стали в пригоді такі історії під час підйому з 8300 метрів на висоту 8848 метрів, де температура -40° за Цельсієм). У такі моменти важливо знати власні сильні й слабкі сторони, принципи, які дозволяють дійти до Вершини й здійснити власні мрії.

У цій книжці кожен побачить щось своє. Вона — про життя. Про радість, розчарування, поразку, перемогу, дружбу, конкуренцію, натхнення, депресію, любов і розставання; про те, де брати ресурс, як знайти гроші й силу, як не опу-

Вступ

Краще бути живим унизу, ніж мертвим нагорі.

Ідея цієї книжки виникла, коли я брала участь в експедиції на Еверест у 2016 році.

Коли йшла вгору й долала внутрішні перешкоди, я захотіла поділитися тим, що бачила й відчувала. Еверест — це результат неймовірної праці. У прямому сенсі — це піт, кров, біль і сльози. Найважливішим досягненням у такій експедиції насправді є спуск у базовий табір живим і здоровим, і байдуже — з підкоренням Вершини чи без нього. Я вважаю, що людина, яка зважила свої сили й можливості та вирішила повернутися вниз, — це дуже успішна людина, гідна поваги. Як казав мій тренер і хороший друг Сергій Ковальов: «Хороший альпініст — це живий альпініст».

Тому я хочу поділитися своїм успіхом: він про те, як зазнати невдачі, що зрештою обертається сильною стороною. Хочу розповісти, як важливо вірити в себе й свої сили у, здавалося б, безвихідних ситуаціях. Хочу описати внутрішню боротьбу, силу емоційних стресів, поразок і перемог. Хочу поділитися враженнями від допомоги

психоаналітика. Розкрити сутність успіху не лише в Горах, а й у Світі, який не надто відкритий до твоїх досягнень. І, звісно, хочу, згадуючи віхи власного життя, розказати правдиво те, що довелося пережити й через що довелося пройти, аби прийняти і перемогти.

Цю книжку варто прочитати тим, хто прагне особистісного зростання й хоче перетворити ідеї на реальність. Вона розкриє секрети, перевірені випробуванням практикою. Якщо ви хоч колись зневірювалися, якщо вам важко подолати негативний погляд на життя, що вже глибоко вкоренився у вашій душі, якщо ви втомилися й опустили руки, якщо вас позбавила сил хвороба чи фізична травма, — то моя історія для вас. Можливо, ви нарощуєте м'язи, аби запустити стартап чи розпочати професійну діяльність у новій сфері. Або просто хочете стати кращими — як батьки, як подружжя, як друзі... Як люди? Мій досвід свідчить, що кожен на цій планеті справді може досягти будь-яких поставлених перед собою цілей. Але головна задача — донести до вас ті принципи й правила, які актуальні у ваших починаннях. Такі принципи дуже загартували мене, підтримували й вели через усі довгі й напружені кілометри у неймовірно далеких місцях і надзвичайно складних умовах.

Мета цієї книжки — допомогти вам повірити в себе і власний успіх. Вона про відповідальність і повагу — до себе і довколишніх. Про те, як не йти на компроміси й не вдовольнятися середнім результатом. А ще вона про чесність перед собою й читачем.

Я пишу про феноменальний рівень самовіддачі, вміння долати біль і про вогонь, який палає в серці й не дозволяє зупинятися. Про високий рівень мотивації.

Ця книжка супроводжуватиме вас на тривалому шляху до переможного настрою й граничної ефективності

ЕВЕРЕСТ — НЕ МІСЦЕ ДЛЯ ЗМАГАНЬ

Це слова лікаря Ларіна, які я почула, коли прийшла по заспокійливе, а замість нього отримала ковток теплої води з термоса. Мені б зараз набратися сміливості й продовжити мріяти про підйом на Еверест, про свою унікальність, про те, що відтепер я відрізняюся від своїх суперників силою духу. Висота 8300 метрів над рівнем моря — це вже «зона смерті», з якої лишається останній ривок на Вершину. А я не можу зібрати себе, думки, сили. Мені вже повідомили, що я не перша. Навіщо мені туди? Навіщо мучитися? Мені прикро, я хочу зробити крок назад, і мене це бісить.

Відчуття нестерпні: експедиція триває вже понад місяць, життя на висоті більше п'яти тисяч метрів виснажує людський організм, фізичні сили на межі. Залишається тільки сила духу — а я сиджу і плачу. Ні, так не можна, це неприпустимо. Я слабшаю і продовжую повторювати собі: доба, лишилася доба. Треба протриматися. Я зможу. Я намагатимуся.

Теплі сльози котяться по холодних щоках. Позитивні думки не рятують. Я не можу переконати себе, що в моїй поразці закладене рівноцінне везіння. Як у дитинстві, починається істерика, соплі, задишка, але не від радості, а від того, що я — не номер один. Я поступилася своїм сходженням у цілих двадцять чотири години! Біль, образа, гіркота — ось який присмак моїх сліз. Я оплакую значно більше, ніж просто невдачу, — розбилася об скелю моя мрія стати першою українкою на Евересті. Як же так? Це я, я все продумала, я продала квартиру, я поставила на кін усе, що мала, тож і я мала бути першою!.. Навіщо спрацювала моя людяність?

Світові цікавий тільки успіх. А мені не вистачило якихось двадцяти чотирьох годин, аби обігнати суперницю й прийти першою. І я поступилася сама, програвши добу. Для мене була важлива саме перемога, і ніяк не менше, а те, що я буду другою, — дорівнює поразці.

У правильному рішенні полягає сила духу. Я наступила на власне его, прийнявши рішення іти в другій групі. Ось у чому проявилася моя сила духу. Можливо, у такий спосіб я врятувала наші життя, замість лишити на горі ще два тіла, які обдувають холодні вітри, через невинувдану цілеспрямованість і жорстку мотивацію, що часто призводять до... Ось чому Еверест став моєю поразкою — адже з мети, якою був, він перетворився на інструмент. Моєю метою була я на Евересті — перша українка, яка це зробила, а не сама Вершина. Цього не сталося.

Пізніше я подивлюся на все це з іншого боку, і це буде погляд, сповнений вдячності, адже гнів я трансформую в досягнення мети, значно масштабнішої та амбіційнішої. Виявляється, для усвідомлення цього були потрібні лише час і холодний розум. Виявляється, перемога полягала в самому сходженні, а не в номері один. Підкорен-

НАВІЩО ЦЕ ВЗАГАЛІ ПОТРІБНО?

Усе, що людина може уявити,
вона здатна втілити в життя.

Наполеон Гілл

У 2012 році я здобувала другу вищу освіту — психологічну. Моя подруга, Наталія Деревич, тоді подарувала книжку І. Пінтосевича «Дій» (мого улюбленого оранжевого кольору) і загадково сказала, що вона мені сподобається. Книжка пролежала на полиці, певно, з місяць, чекаючи на свій час. У мене так завжди: нових книжок значно більше, ніж можу прочитати. Іноді дивлюся на них і злюся на себе, що так хочу їх осягнути, але часу на всі не вистачає. Нарешті, однієї безсонної ночі, мій погляд упав на цю яскраву обкладинку. Я й незчулася, як проковтнула половину, а вранці вже знайшла потрібний телефонний номер. Мені хотілося висловити вдячність за легку, людську мову книжки, завдяки якій можна просто зрозуміти складні речі, це наче Фрейда переклали для пересічного читача, який не надто розуміється на захмарних психологічних термінах.

Слухавку взяла дівчина Інна. «Вітаю, мене звати Тетяна Яловчак, і я телефоную, щоби просто сказати ав-

тору «Спасибі» за корисну книжку». На тому кінці дроту мені подякували, пообіцяли все переказати й запросили на тренінг автора, що мав найближчими днями відбутися в Києві. Я вирішила: треба бути. Узяла двох подруг: Наталію, яка подарувала книжку (разом ми вирушали з Донецька), та Юлію Гудзовську (вона летіла з Москви). На тренінгу ми провели два дні, багато чого переосмислили, переоцінили й зафіксували безліч цікавих думок.

Проте найвизначнішим виявився один момент: на тренінгу нам дали завдання описати себе через п'ять років. Я намалювала на аркуші А4 коло, у центр якого вписала: «Яловчак Тетяна у 2016 році» (мабуть, помилилася в розрахунку, бо мав би бути 2017). Далі від кола, наче від сонця, поробила промінці, які означали мої цілі. Зовсім незрозуміло чому, з якої такої причини один із промінців я назвала «Еверест». Повірте, жодного подібного божевілля на той момент у мене в планах не було. Так, я ходила в гори, до того часу вже побувала на Кіліманджаро, Мон Блані, Маттергорні, Мачу Пікчу, обійшла кору довкола Кайласа, але на Еверест? Ні, туди я точно не збиралася.

Але моє життя вирішило інакше. Після сходження попросила подругу привезти мені з Донецька кілька особистих речей і ту яскраву оранжеву книжку. Погортала її й нашттовхнулася на аркуш із «собою» у 2016 році, побачила «Еверест» і була вражена тим, що наміряла й забула, аж мурашки по шкірі побігли. Тоді я ще не уявляла: усе, чого ти лише забажав, може здійснитися.

Далі було зовсім цікаво. Вертаючись листопадового вечора 2015 року додому в авто, я почула по радіо «Релакс» їхні «Релакс-читання»: «Інколи варто перевернути цей світ догори дригом... А потім піти й підкорити Еверест» (Аль Квотіон). Ці слова мене чомусь неймовірно

«А я все одно поїду!»

Моє рідне шахтарське містечко Селідове розташоване в Донецькій області. Як і належить, у ньому терикони до небес, тому приїжджі завжди думали, що в нас є гори. А все, що там є, — це тяжка шахтарська праця. Особливо страшним було нічне виття сирен, що розлягалось над усім містом, як у фільмах про війну. Хотілося накритися ковдрою з головою, було чути, як тяжко зітхає мама. Сирена означала, що на якійсь шахті стався обвал, можливо, є смерті. Протягом короткого часу тато працював шахтарем, і мама часто чекала на нього до ранку з нічної зміни. Коли він був на роботі й вила сирена, нам було дуже страшно.

Мій тато родом з Вінницької області, а мама — із Криму. Як це часто бувало раніше, познайомилися вони в студентські роки в Артемівську. Закохалися, одружилися, залишилися на Донбасі. Мешкали в маленькій двокімнатній квартирі на четвертому поверсі п'ятиповерхівки. Я любила спати на балконі влітку під скрекотіння